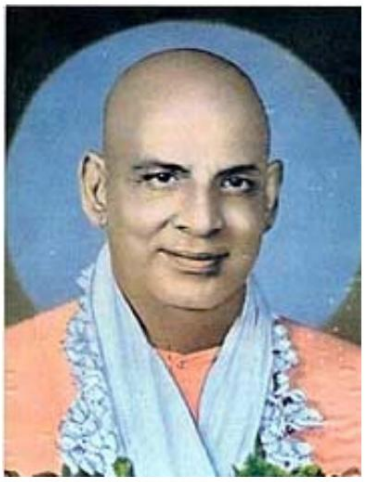
Machine Translated by Google

PRÁTICA DE BRAHMACHARYA

Por

SRI SWAMI SIVANANDA



Sri Swami Sivananda
Fundador de
A Sociedade da Vida Divina

Assim diz
Sri Swami Sivananda

UMA PUBLICAÇÃO DA SOCIEDADE DE VIDA DIVINA

Machine Translated by Google

Primeira edição: 1934

Oitava edição: 1980
Primeira edição revisada: 1988

Segunda reimpressão:
1993 (5.000 cópias)

Reimpressão da World Wide Web (WWW): Site
WWW de 1997: http://www.rsl.ukans.edu/~pkanagar/divine/

Esta reimpressão WWW é para distribuição gratuita

© Sociedade de Confiança da Vida Divina

ISBN 81-7052-067-3

Publicado pela
SOCIEDADE DE VIDA DIVINA PO
SHIVANANDANAGAR — 249 192 Distt.
Tehri-Garhwal, Uttar Pradesh, Himalaia, Índia.

Machine Translated by Google

NOTA DO EDITOR

Os instintos e apetites fazem parte de toda a vida na Terra. Os impulsos sensoriais e os impulsos biológicos são comuns tanto aos animais como ao homem. O sexo é um dos aspectos proeminentes, mais importantes e absolutamente essenciais da vida humana, animal e vegetal. O sexo é parte integrante da vida humana, animal e vegetal. Embora este aspecto da vida seja regulado pela natureza nas plantas e pelo instinto nos animais, no homem é deixado ao seu bom senso, inteligência e à sua razão desenvolvida controlar e regular o mesmo. As vastas e antigas escrituras do mundo oferecem à sociedade humana regras e regulamentos específicos a este respeito. No que diz respeito à Índia, como nação, nossos antepassados seguiram o que fazer e o que não fazer nos Dharma Sastras em detalhes meticulosos e isso, em grande medida, contribuiu para sua saúde, longevidade e bem-estar espiritual.

Mas, infelizmente, no mundo de hoje, e mais particularmente entre a classe instruída, em todas as esferas da sociedade e em todas as faixas etárias, as normas de conduta estabelecidas pelas escrituras são desprezadas com tanta impunidade que vemos, ao nosso redor , o número de destroços físicos, mentais e morais aumenta a cada dia. Uma razão para esta triste situação é a ignorância do homem moderno sobre os seus próprios tesouros bíblicos.

Swami Sivananda apareceu no cenário indiano, no início dos anos 30, para acabar com a ignorância do povo, oferecendo a antiga sabedoria dos antigos por meio de seus simples escritos em inglês. É bem sabido que, à parte os tratados espirituais, o grande Mestre, cujo amor pela humanidade não tinha limites, escreveu vários livros sobre saúde, higiene e medicina. Um desses livros foi “Prática de Brahmacharya”, que tratava principalmente do tema do celibato e, onde o celibato não era possível, uma vida sexual regulamentada. Este livro foi popular entre o público.

Além disso, os pensamentos do Swamiji sobre o tema sexo e sublimação sexual também podem ser vistos aqui e ali espalhados por seus volumosos escritos. No presente volume, todos os pensamentos e instruções de Swamiji sobre o tema sexo e celibato foram reunidos da “Prática de Brahmacharya” e de outros lugares, e completamente editados, com o objetivo de oferecer ao público, e especialmente à geração mais jovem, um guia prático para o tema vital da sublimação sexual. Isto tem sido feito como um acto de serviço amoroso à juventude moderna que muitas vezes é deixada às cegas por uma sociedade irresponsável. Hoje em dia ouvimos frequentemente falar de “delinquência juvenil”, mas esta própria delinquência juvenil é o resultado da irresponsabilidade dos adultos. A juventude do mundo anseia por orientação que muitas vezes não vem dos pais, dos professores ou da sociedade.

Espera-se que este livro do santo Mestre Swami Sivananda preencha a lacuna acima mencionada e ofereça aos jovens do mundo o conhecimento e a orientação que eles tão ricamente merecem numa área vital que afecta o seu bem-estar físico, mental, ético e espiritual. ser.

Oramos para que as bênçãos do santo Mestre possam ser derramadas sobre todos aqueles que por acaso lerem as páginas seguintes e abrirem um novo capítulo em suas vidas. Que todos sejam saudáveis, felizes e espiritualmente abençoados. *Loka Samastha Sukhino Bhavantu!*

8 de setembro de 1988. —A SOCIEDADE DA VIDA DIVINA

Machine Translated by Google

CONTEÚDO

NOTA DO EDITOR..... iii

ORAÇÃO PELA PUREZA..... vii

SEÇÃO I. O FENÔMENO DO SEXO..... 1

1. A DEGRADAÇÃO ATUAL 1

O mundo é todo sexy 2
Sadhana Espiritual é a resposta para a atração sexual..... 3
Brahmacharya – a necessidade do momento..... 4

2. O FUNCIONAMENTO DO IMPULSO SEXUAL 6

O arco florido do Cupido 6
Os Samskaras na mente subconsciente 7
Como avaliar sua própria pureza mental 9
A erradicação da luxúria não é uma tarefa fácil..... 10

3. INTENSIDADE DOS DESEJOS EM DIFERENTES PESSOAS..... 12

Paixão nas crianças, nos jovens e nos idosos..... 12
Pensamento sexual em sábios, aspirantes espirituais e chefes de família..... 13
Luxúria em homens e em mulheres 14

4. O SEXO ESTÁ NA IMAGINAÇÃO..... 15

A beleza é um conceito mental..... 16
Descrições enganosas da beleza de uma mulher..... 17
A paixão cega o intelecto..... 18

5. OS EFEITOS DESASTROSOS DA INDULGÊNCIA SEXUAL 19

Sonho molhado e cópula voluntária – Uma diferença vital..... 20
Jovens com rostos sem sangue..... 20

6. O VALOR DO SÊMEN..... 21

Opinião médica moderna 22
Mente, Prana e Veerya..... 22

SEÇÃO II. A GLÓRIA DE BRAHMACHARYA 24

7. O SIGNIFICADO DE BRAHMACHARYA..... 24

As oito quebras no Brahmacharya..... 24
Brahmacharya físico e Brahmacharya mental..... 25
Uma reclamação comum 27

8. A GLÓRIA DE BRAHMACHARYA..... 27

Segredo da saúde e longevidade 28
O celibato promove a concentração 29

9. IMPORTÂNCIA DO CELIBATO NA VIDA ESPIRITUAL 30

O celibato nas diferentes ordens religiosas 31
Brahmacharya – o fundamento da vida espiritual 32

10. BRAHMACHARYA PARA OS PROPRIETÁRIOS DE FAMÍLIA..... 34

O que é Brahmacharya na vida de casado?..... 35
Quando a esposa se torna mãe 36
Vivendo uma vida de parceria espiritual..... 36

11. MULHERES E BRAHMACHARYA..... 37

Brahmacharinis – antigos e modernos 38
Vida solta não é liberdade..... 39
Um chamado à vida espiritual..... 40

Machine Translated by Google

12. BRAHMACHARYA E O CURRÍCULO EDUCACIONAL..... 41 Uma desvantagem vital no atual sistema educacional da Índia. .... 42 Dever dos professores e pais .... 43 13. ALGUNS BRAHMACHARINS IDEAIS..... 45

Hanuman .... 45 Sri Lakshmana..... .... 46 Bhisma 47

SEÇÃO III. TÉCNICAS DE SUBLIMAÇÃO SEXUAL 50

14. SUPRESSÃO E SUBLIMAÇÃO .... 50 Da energia sexual à energia espiritual .... 50 O segredo da sublimação sexual..... .... 51 A sublimação total é difícil, mas não impossível .... 52 15. CASAR OU NÃO CASAR .... 53 O celibato é possível?..... .... 53 Um argumento tolo dos epicuristas .... 54 Natureza de o amor entre marido e mulher..... .... 56 Para ser celibatário? Ou ser chefe de família? .... 58 O Akhanda Brahmachari..... .... 60 16. OS PERIGOS DA MISTURA PROMÍSCUA... .... 60 Destruição provocada por imagens mentais..... .... 61 O fruto proibido - o teste de Deus para o aspirante espiritual. .... 62 17. PARE COM ESSE OLHAR DE LUXO! .... 64 Cuidado com o sentimento por trás do look! 64

Como combater pensamentos impuros .... 65 18. O PAPEL DA DIETA NO CONTROLE SEXUAL..... .... 67 Comida Sáttva .... 67 Alimentos proibidos..... .... 68 Mitahara ou moderação na dieta..... .... 68 Jejum - um purificatório exercício..... .... 69 19. SONHOS MOLHADOS E ESPERMATORREIA..... ..... 70 Diferença entre fisiológico Poluição e poluição patológica .... 71 Causas e consequências..... .... 71 Uma advertência contra maus hábitos sexuais e explosões de raiva..... ..... 72 Importância da correta alimentação e evacuação..... .... 72 Acordar antes das 4 da manhã..... .... 73 Leve ao Nome do Senhor .... 73 Os benefícios do banho de quadril..... .... 74 Algumas sugestões úteis..... .... 74 20. ALGUMAS AJUDAS PODEROSAS PARA A PRÁTICA DO CELIBATO .... 75 Controle do paladar..... .... 76 Evite más companhias .... 76 Observe o pensamentos..... .... 78 Procure Satsanga ou boa companhia . ... 79 Cultive Viveka e Vairagya .... 79A nota de esclarecimento .... 80 Um voto é uma grande ajuda... .... 82 Cultura de vontade e auto-sugestão..... .... 82 Alterar o Drishti ou ângulo de visão..... .... 83 21. HATHA YOGA PARA O RESGATE..... 85

Siddhasana..... 85

Sirshasana..... 86

Sarvangasana..... 88

Machine Translated by Google

Matsyasana..... 89
Padangushthasana..... 90
Instrução sobre a prática de Asanas..... 91
Mula Bandha..... 91
Jalandhara Bandha..... 93
Uddiyana Bandha..... 93
Nauli Kriya..... 94
Maha Mudra..... 95
Ioga Mudra..... 95
Pranayama fácil e confortável 96
Bhastrika Pranayama..... 96
Dicas sobre a prática de Pranayama..... 96
Vajroli Mudra..... 97
22. ALGUMAS HISTÓRIAS ILUSTRATIVAS 98
1. O poder da luxúria. O exemplo de Jaimini..... 98
2. O domínio da paixão sobre a mente do homem. Sócrates e seu discípulo..... 98
3. A luxúria aumenta com o prazer. Raja Yayati..... 99
4. Amanhecer de Viveka e Vairagya. Iogue Vemana 100
5. A beleza está na imaginação. A história de Hemachuda..... 101
6. A beleza física não é beleza. História de um príncipe..... 104
7. Estar ocupado é a melhor maneira de controlar a luxúria. História de um fantasma 105
SELECIONE PROVÉRBIOS SOBRE SEXO E CELIBATO..... 106
SEÇÃO IV. UM SIMPÓSIO..... 107
COMENTÁRIO SOBRE A 8ª INSTRUÇÃO ESPIRITUAL DE SWAMI SIVANANDA..... 107
Perpetuação das Espécies 110
Poder de Brahmacharya 111
Deveres dos chefes de família 112
Brahmacharya na Sociedade Moderna..... 112
Vantagens do Brahmacharya..... 119
Livros sobre Brahmacharya 121
A IMPORTÂNCIA PRINCIPAL DE BRAHMACHARYA 122
Os Quatro Grandes Purusharthas..... 122
A Dupla Importância do Dharma..... 123
Conservação de Energia no Contexto de uma Vida Espiritual 125
Energia Sexual - Uma Manifestação de Para Shakti..... 126
O Corpo Humano Comparado a uma Mansão..... 127
Como subir acima do sexo 128
Autocontrole voluntário não é supressão..... 129
BRAHMACHARYA — UMA PERSPECTIVA DE CONSCIÊNCIA..... 130
Como nossa energia é desviada e dissipada..... 130
Conservação de Energia para Brahma-Sakshatkara 132
O Indivíduo – Um Centro de Pressão 133
Estresses e Tensões – Sua Causa e Cura 134
A destruição provocada pelos sentidos externalizantes 134
Desejo – Um Mal Metafísico 135
Varnashrama – Uma ajuda para nos libertarmos das garras da natureza 136
CASAMENTO: O QUE SIGNIFICA? 138
CONTROLE DE NATALIDADE..... 140
Instruções para os chefes de família 140
A população deve ser verificada..... 140
Perigo de meios artificiais..... 142

Machine Translated by Google

ORAÇÃO PELA PUREZA

Ó amoroso Senhor da Compaixão! Olá, Prabhu! A Alma da minha alma, a Vida da minha vida, a Mente da minha mente, o Ouvido dos meus ouvidos, Luz das luzes, Sol dos sóis! Dê luz e pureza. Deixe-me me estabelecer no Brahmacharya físico e mental. Deixe-me ser puro em pensamentos, palavras e ações. Dê-me forças para controlar meus Indriyas (sentidos) e observar o Brahmacharya Vrata.
Proteja-me de todos os tipos de tentações deste mundo. Que todos os meus Indriyas estejam sempre ocupados em Teu doce serviço.

Elimine os Samskaras (impressões) e Vasanas (desejos sutis) sexuais. Aniquilar a luxúria da minha mente. Faça de mim um verdadeiro Brahmachari, Sadachari e Oordhvareta Yogi. Deixe-me ser casto em minha aparência. Deixe-me sempre andar no caminho da retidão. Torne-me tão puro quanto Swami Vivekananda, Swami Dayananda, Bhishma Pitamaha, Hanuman ou Lakshmana. Perdoar.
Perdoe todas as minhas Aparadhas (ofensas). Eu sou Teu. Eu sou Teu. Trahi, Trahi. Proteja, proteja. Prachodayat, Prachodayat. Ilumine, esclareça. Guie-me. Ah. Ah. Ah.

Machine Translated by Google

SEÇÃO I. O FENÔMENO DO SEXO

1. A DEGRADAÇÃO ATUAL

Há uma grande ilusão diante do homem. Isso o incomoda na forma de mulher. Existe um grande ilusão na frente da mulher. Isso a incomoda na forma de homem.

Vá para onde quiser: Amsterdã, Londres ou Nova York. Analise este mundo de experiência fenomenal. Você encontrará apenas duas coisas: sexo e ego.

O instinto sexual é o maior impulso da vida humana. A energia sexual ou luxúria é o instinto mais profundamente enraizado no homem. A energia sexual preenche inteiramente a mente, o intelecto, o Prana, os sentidos e todo o corpo. É o mais antigo dos fatores que contribuíram para a constituição do ser humano.

Um homem tem mil e um desejos. Mas o forte desejo central é o desejo sexual.
O desejo fundamental é o desejo de um companheiro. Todos se apegam a esse desejo básico central. O desejo por dinheiro, o desejo por um filho, o desejo por propriedades, o desejo por casas, o desejo por gado e outros desejos vêm mais tarde.

Porque toda a criação deste universo deve ser mantida, Deus tornou o desejo sexual muito, muito poderoso. Caso contrário, muitos Jivanmuktas teriam surgido com bastante facilidade, assim como os formados em universidades. É fácil obter qualificações universitárias. Exige um pouco de dinheiro, memória, inteligência e um pouco de esforço. Mas é uma subida difícil obliterar o impulso sexual. Aquele que erradicou completamente a luxúria e está estabelecido no Brahmacharya mental é Brahman ou o próprio Deus.

Este mundo nada mais é do que sexo e ego. O ego é o principal. É a base. O sexo depende do ego. Se o ego for destruído pela Vichara ou pela pergunta “Quem sou eu?”, a ideia sexual desaparece por si mesma. O homem, senhor do seu destino, perdeu a sua glória divina e tornou-se um escravo, uma ferramenta, nas mãos do sexo e do ego por causa da ignorância. Sexo e ego são produtos de Avidya ou ignorância. O alvorecer do conhecimento do Ser aniquila esses dois inimigos de Atman, os dois ladrões que estão saqueando o indefeso, ignorante, pequeno e falso Jiva, o “eu” ilusório.

O homem degradou-se em grande medida ao tornar-se o fantoche da paixão. Infelizmente!
Ele se tornou uma máquina imitativa. Ele perdeu seu poder de discriminação. Ele afundou na forma mais abjeta de escravidão. Que estado triste! Que situação lamentável, de fato! Se ele deseja recuperar seu estado divino perdido e sua glória Brahma, todo o seu ser deve ser transformado, seu desejo sexual deve ser completamente transmutado por sublimes pensamentos divinos e meditação regular.
A transmutação do desejo sexual é uma forma muito potente, eficaz e satisfatória de alcançar a bem-aventurança eterna.

Machine Translated by Google

O mundo é todo sexy

A paixão reina suprema em todas as partes do mundo. As mentes das pessoas estão cheias de pensamentos sexuais. O mundo é todo sexy. O mundo inteiro está sob uma tremenda intoxicação sexual. Todos estão iludidos e andam pelo mundo com intelectos pervertidos. Nenhum pensamento de Deus. Nenhuma conversa sobre Deus. É tudo moda, restaurantes, hotéis, jantares, bailes, corridas e cinema.
A vida deles termina em comer, beber e procriar. Isso é tudo.

A paixão introduziu novas modas não apenas em Londres, Paris e Lahore, mas até mesmo em Madras entre as meninas brâmanes de famílias ortodoxas que aplicam pó de flor de cerejeira e neve Hazeline no rosto, em vez do pó sagrado de açafrão, e penteiam os cabelos como o Garotas francesas. Este tipo de imitação vil penetrou na mente dos nossos meninos e meninas na Índia.
As percepções e ensinamentos sagrados dos nossos antigos sábios e Rishis foram totalmente ignorados.
Que estado lamentável! Eles aceitarão qualquer coisa como verdadeira apenas se um Johnson ou um Russel trouxerem algo por meio da teoria da evolução, do movimento, do átomo, da relatividade ou do transcendentalismo. Realmente vergonhoso! Seus cérebros estão todos obstruídos com partículas estranhas. Eles não têm cérebro para absorver nada de bom nos outros. Há uma degeneração miserável nos atuais homens e mulheres jovens na Índia. Esta é a idade em que eles não conseguem andar nem mesmo uma curta distância sem um riquixá, um carro, um bonde, uma bicicleta ou uma carruagem. Que vida artificial horrível! O corte de cabelo entre as mulheres na Índia tornou-se uma epidemia grave e invadiu toda a Índia. Tudo isso se deve às travessuras da paixão e da ganância.

Os jovens dos dias de hoje imitam indiscriminadamente o Ocidente e isso resulta na sua própria ruína. Os homens são influenciados pela luxúria. Eles perdem o senso de justiça, de tempo e lugar.
Eles nunca discriminam entre o certo e o errado. Eles perdem todo o sentimento de vergonha.

Leia a história dos crimes – roubos, estupros, sequestros, agressões, assassinatos – que vão a julgamento nos Tribunais de Sessão. A luxúria está na raiz de tudo isso. Pode ser desejo por dinheiro ou desejo por prazer carnal. A luxúria arruína a vida, o brilho, a força, a vitalidade, a memória, a riqueza, a fama, a santidade, a paz, a sabedoria e a devoção.

O homem, com seu intelecto alardeado, tem de aprender lições com pássaros e animais. Até os animais têm mais autocontrole do que os homens. Somente o chamado homem é que se degradou muito pela indulgência. No calor da excitação sexual, ele repete o mesmo ato ignóbil repetidas vezes. Ele não tem um pouco de autocontrole. Ele é um escravo absoluto da paixão. Ele é uma marionete nas mãos da paixão. Como coelhos, ele procria e dá à luz incontáveis filhos para aumentar o número de mendigos no mundo. Leões, elefantes, touros e outros animais poderosos têm melhor autocontrole que os homens. Os Leões coabitam apenas uma vez por ano. Após a concepção, as fêmeas nunca permitirão que os machos se aproximem delas até que os filhotes sejam desmamados e eles próprios se tornem saudáveis e fortes. O homem apenas viola as leis da natureza e, consequentemente, sofre de inúmeras doenças. Ele degenerou a um nível muito inferior ao dos animais neste aspecto.

Assim como um rei não é rei sem um tesouro, súditos e um exército, assim como uma flor não é flor sem fragrância, assim como um rio não é rio sem água, assim também um homem não é homem sem

Machine Translated by Google

Brahmacharya. Ahara, Nidra, Bhaya e Maithuna – comida, sono, medo e cópula – são comuns tanto aos animais como aos homens. Aquilo que diferencia um homem de um animal é Dharma, Viveka e Vichara Sakti. Jnana e Vichara só podem ser assegurados pela preservação de Veerya.
Se um homem não possui essas qualificações, ele deveria ser considerado apenas um verdadeiro animal.

Se a luxúria, que é a fonte de todos os prazeres neste mundo, cessar, então toda a escravidão mundana, que tem o seu substrato na mente, cessará. Mesmo o veneno mais virulento não é veneno quando comparado à luxúria. O primeiro contamina apenas um corpo, enquanto o segundo adultera muitos corpos em nascimentos sucessivos. Você é um escravo de paixões e desejos, emoções e atrações. Quando você vai sair deste estado miserável? Aquelas pessoas que, apesar do conhecimento da inexistência de felicidade, tanto no passado como no presente, nos objetos nocivos do mundo, ainda assim se enredam neles com seus pensamentos apegados a eles, merecem o denominação de burro, senão pior. Se você não possui Viveka, se você não tenta o seu melhor para a salvação, se você passa a vida comendo, bebendo e dormindo, você é apenas um ser horizontal, tendo que aprender algumas lições com aqueles animais, que possuem muito mais personalidade. -contenção.

A degradação sexual que se abateu sobre a humanidade hoje deve-se directamente ao facto de as pessoas terem assumido que existe um “instinto sexual” natural nos seres humanos. Não é assim. O instinto natural é o procriador. Se homens e mulheres restringem a indulgência sexual à mera procriação, então isso em si é a observância de Brahmacharya. Como isso é impossível na grande maioria dos casos, a abstinência total é imposta àqueles que buscam os valores mais elevados da vida. No que diz respeito ao Sadhaka da queima de Mumukshutva, o celibato é uma condição *sine qua non,* pois ele não pode se dar ao luxo de desperdiçar sua energia vital.

A satisfação de todo desejo mundano é pecaminosa; a carne deveria ser a escrava abjeta do espírito concentrado nas coisas divinas. O homem foi criado para uma vida de comunhão espiritual com Deus, mas cedeu à sedução dos demônios malignos que se aproveitaram do lado sensual de sua natureza para afastá-lo da contemplação do divino e conduzi-lo à vida terrena.
A bondade moral, portanto, consiste em renunciar a todos os prazeres sensuais, em separar-se do mundo através da discriminação e do desapego, em viver unicamente segundo o espírito, em imitar a perfeição e a pureza de Deus. A sensualidade é inconsistente com a sabedoria e a santidade. A grande tarefa da vida é evitar a impureza.

Sadhana espiritual é a resposta para a atração sexual

A verdadeira cultura é o estabelecimento do Brahmacharya físico e mental perfeito. A verdadeira cultura é a realização da identidade da alma individual com a Alma Suprema através da experiência direta. Para um homem apaixonado e de mentalidade mundana, os termos Auto-realização, Deus, Eu, Vairagya, renúncia, morte e cemitério são muito revoltantes e aterrorizantes, porque ele está apegado a objetos. Os termos cantar, dançar, falar sobre mulheres e assim por diante são muito agradáveis.

A atração pelos objetos desaparecerá gradualmente se começarmos a pensar seriamente na natureza irreal do mundo. As pessoas são queimadas pelo fogo da luxúria. Todas as medidas destinadas a erradicar esta terrível doença devem ser iniciadas e postas em prática. Todas as pessoas devem ser plenamente tornadas

Machine Translated by Google

familiarizados com os diferentes métodos que os ajudarão a erradicar a terrível luxúria do inimigo. Se falharem num método, podem recorrer a outro. A luxúria é um instinto brutal em homens não regenerados. Deveríamos ter vergonha de repetir continuamente os atos sensuais quando estamos plenamente conscientes de que o objetivo da vida é a Auto-realização através da obtenção da pureza e da prática da meditação constante. Um objetor pode dizer que estes tópicos não devem ser tratados abertamente, mas sim discutidos secretamente. Isto está errado. Qual é a utilidade de esconder coisas? Esconder algo é pecado.

Nestes dias de cultura moderna e de nova civilização, nesta era de avanço científico, estas linhas podem não ser apreciadas por algumas pessoas. Talvez observem que alguns dos termos são chocantes, revoltantes, ofensivos e indecentes e não agradam às pessoas de gostos refinados.
Eles estão totalmente enganados. Estas linhas produzirão uma impressão muito profunda nas mentes dos aspirantes sedentos que anseiam pela libertação. Suas mentes mudarão completamente. Não existe uma verdadeira cultura espiritual entre as pessoas da sociedade moderna. A etiqueta é um mero espetáculo.
Em todos os lugares você pode ver muito espetáculo, hipocrisia, polidez fingida, formalidades e convenções sem sentido. Nada emana do âmago do coração. As pessoas carecem de sinceridade e integridade. As declarações dos Mahavakyas dos sábios e os valiosos ensinamentos das escrituras não produzirão qualquer impressão nas mentes das pessoas apaixonadas e de mentalidade mundana.
Serão como sementes lançadas em solo rochoso. Serão como pérolas lançadas aos porcos.

Se alguém compreende claramente o sério dano que advém de uma vida impura e determina atingir o objetivo da vida levando uma vida pura, ele deve manter sua mente ocupada em pensamentos divinos, concentração, meditação, estudo e serviço à humanidade.

A falta de Sadhana espiritual é a principal causa de todas as atrações sexuais. A mera abstenção teórica da sensualidade não lhe trará bons resultados. Você deve cortar impiedosamente todas as formalidades da vida social e levar uma vida piedosa, livre dos negócios da existência corporal.
A clemência com as tendências internas inferiores o levará à região do sofrimento. Desculpas serão inúteis neste aspecto. Você deve ser sincero em sua busca pela vida sublime da espiritualidade.
A indiferença o deixará em seu antigo estado de miséria.

Acordem, amigos, deste lamaçal do Samsara ilusório agora. A paixão causou grandes estragos em você quando você se afogou em Avidya. Quantos milhões de pais, mães, esposas e filhos vocês tiveram em nascimentos anteriores! Este corpo está cheio de impurezas. Que pena é abraçar este corpo imundo! É apenas uma tolice. Desista de Moha por este corpo. Além disso, desista da identificação com este corpo meditando na glória do Suddha Atman. Abandone a adoração do corpo. Os adoradores do corpo são Asuras e Rakshasas.

Brahmacharya – a necessidade do momento

Meus queridos irmãos! Lembre-se de que você não é esse corpo perecível de carne e ossos.
Você é o imortal e onipresente Sat-Chit-Ananda Atman. Tu és Atman. Você está vivendo a verdade. Tu és Brahman. Tu és a consciência absoluta. Você só pode atingir este estado supremo levando uma vida de verdadeiro Brahmacharya. O espírito de Brahmacharya deve permear toda a sua vida e todas as suas ações.

Machine Translated by Google

As pessoas falam de Brahmacharya, mas os homens práticos são realmente raros. Uma vida de continência é realmente cercada de dificuldades. Mas o caminho torna-se tranquilo para um homem de determinação férrea, paciência e perseverança. Queremos homens reais e práticos no campo, homens que sejam Brahmacharis práticos, homens que possam impressionar as pessoas pelo seu físico forte, vidas ideais, caráter nobre e força espiritual. Mera conversa fiada não serve para nada. Já estamos fartos de conversa fiada no campo e nas plataformas. Que alguns homens práticos se apresentem e conduzam os jovens pelo seu exemplo, vida e aura espiritual. Deixe-me lembrá-lo mais uma vez! O exemplo é melhor que o preceito.

A vida média da humanidade encolheu para quarenta anos, em comparação com os cem anos naturais. Todos os simpatizantes do país devem refletir sobre esta situação vergonhosa e desastrosa com muito cuidado e aplicar as soluções adequadas a tempo. O futuro bem-estar do país depende inteiramente da juventude. É dever dos Sannyasins, santos, professores, professores e pais reintroduzir a vida do celibato nos jovens. Rezo para que as autoridades educacionais e os mais velhos prestem atenção especial a este assunto vital do Brahmacharya para a elevação da geração futura. A formação da juventude significa a construção da nação.

O futuro bem-estar da Índia depende inteiramente de Brahmacharya e apenas de Brahmacharya. É dever dos Sannyasins e Yogis treinar estudantes em Brahmacharya, ensinar Asana e Pranayama e disseminar o conhecimento de Atman por toda parte. Eles podem fazer muito para melhorar a situação, pois são homens em tempo integral. Eles deveriam sair de suas cavernas e Kutirs para Loka-Sangraha.

Se nossa pátria quiser subir alto na escala das nações, seus filhos, tanto homens quanto mulheres, devem estudar o importante assunto de Brahmacharya em todos os seus aspectos, compreender sua importância suprema e observar estritamente o grande Vrata.

Concluindo, oro fervorosamente, de mãos postas, para que todos vocês se esforcem sinceramente para controlar a paixão - a inimiga da paz e da prosperidade - por meio do Sadhana. Um verdadeiro Brahmachari é o verdadeiro e poderoso imperador deste mundo. Minhas silenciosas adorações a todos os Brahmacharins! Glória a eles!

Que você possa estar sentado firme como o Mahameru em seu Satchidananda Svarupa, sem qualquer pensamento impuro e lascivo! Que Deus abençoe os aspirantes com força e energia para manter o Brahmacharya! Que você, com uma mente pura e imaculada, esteja ininterruptamente na cognição de sua Realidade Átmica! Que você, sem desejos e ambições mundanas, descanse Naquilo que sempre está no meio do desfrutador e do desfrutado!

Que o esplendor divino brilhe em seu rosto! Que a chama divina cresça mais brilhante em você todos! Que o poder divino e a paz permaneçam em você para sempre! Ó Santi! Santo! Santo!

Machine Translated by Google

2. O FUNCIONAMENTO DO IMPULSO SEXUAL

O homem deseja ter filhos para manter a raça ou linha. Este é o instinto reprodutivo. O desejo de copular provém desse instinto sexual. A força do desejo sexual depende do impulso sexual.

De acordo com o Gita, impulso é Vegam ou força. O Senhor Krishna diz: “Aquele que é capaz de suportar aqui na terra, antes de ser liberado do corpo, a força nascida do desejo e da paixão, ele está harmonizado, ele é um homem feliz”.

O impulso é uma força poderosa. Exerce influência na mente. É uma força comunicada repentinamente à mente.

Assim como a gasolina ou o vapor movem o motor, os instintos e impulsos movem este corpo. Os instintos são os principais motores de todas as atividades humanas. Eles dão um empurrão no corpo e levam os Indriyas à ação. Os instintos criam hábitos. Os impulsos instintivos fornecem a força motriz pela qual todas as atividades mentais são mantidas. Esses impulsos são forças mentais. Eles operam através da mente e do intelecto. Eles moldam a vida de um homem. O mistério da vida está neles.

A atração pelos homens pelas mulheres nasce dos Rajas. Essa atração e felicidade desconhecidas em sua companhia são a semente do impulso sexual. Essa atração, que no início é como uma bolha, mais tarde assume a forma de uma onda formidável e incontrolável de forte paixão ou apetite sexual. Cuidado. Gere a onda espiritual de devoção através de Japa, Satsanga, meditação e Vichara e mate essa atração pela raiz.

Você deve compreender o funcionamento psicológico do impulso sexual. Quando há coceira no corpo, apenas arranhá-las é um prazer. O impulso sexual é apenas uma coceira nervosa. A satisfação deste impulso gera um prazer ilusório, mas tem um efeito desastroso no bem-estar espiritual da pessoa.

O arco florido do Cupido

A luxúria é poderosa. Ele carrega um arco florido equipado com cinco flechas, a saber, Mohana, Stambhana, Unmadana, Soshana e Tapana – fascinação, estupefação, intoxicação, emagrecimento e queimação. Uma flecha causa fascínio nos jovens ao verem uma bela forma.
Outro prende sua atenção. O terceiro os intoxica. A quarta flecha causa intensa atração pela forma. A quinta flecha inflama e queima seus corações. Ele perfura profundamente suas câmaras cardíacas. Ninguém nesta terra, ou melhor, em todos os três mundos, tem o poder de resistir à influência potencial destas flechas. Essas flechas perfuraram até mesmo o coração do Senhor Siva e de muitos Rishis de outrora. Essas flechas induziram até mesmo Indra a molestar Ahalya. Cupido atira uma flecha diretamente nas sobrancelhas encantadoras e nos olhares penetrantes de uma jovem com cintura delicada, bochechas rosadas e lábios vermelhos. Noite de luar, aromas e perfumes, flores e guirlandas, pasta de sândalo, carnes e bebidas, teatros e romances são suas poderosas armas para iludir os jovens apaixonados. A razão e a discriminação desaparecem no momento em que os seus corações estão

Machine Translated by Google

cheio de paixão ardente. Todos eles ficam absolutamente cegos. Cupido transforma pessoas intelectuais, grandes oradores, ministros e estudiosos, médicos e advogados, como cervos de prazer ou cães de estimação no colo de jovens senhoras. A razão ocupou temporariamente o seu lugar no intelecto árido de um erudito ou de um professor. Ele não tem resistência real. Cupido conhece sua força. Cupido reina supremo em todos os lugares. Ele penetra no coração de todos. Ele sabe como agradar seus nervos. Num piscar de olhos, ele destrói a razão, a discriminação e a compreensão, simplesmente inflamando a paixão dos jovens.

Mesmo nos sonhos, o Cupido tem domínio total, mesmo quando todos os Indriyas estão em silêncio. As senhoras são suas agentes infalíveis! Eles estão sempre à sua disposição. O Cupido opera através de seus sorrisos, olhares encantadores e palavras doces, através de suas canções melodiosas e danças de baile. As meninas causam rapidamente a ruína dos homens e podem perturbar a paz até mesmo das mentes dos sábios. Cupido pode fazer o sistema nervoso dos Brahmacharins estremecer no delírio do prazer imaginário, mesmo quando pensam nas fotos de jovens e belas damas, mesmo quando ouvem os sons suaves de suas pulseiras e tornozeleiras, mesmo quando pensam em seus rostos florescentes. O que falar do toque então?

Os Samskaras na mente subconsciente

Um ato sexual produz um Samskara ou impressão na mente subconsciente ou Chitta.
Este Samskara levanta um Vritti ou onda de pensamento na mente e o Vritti novamente causa um Samskara. O prazer engrossa os Vasanas. Através da memória e da imaginação, ocorre um renascimento do desejo sexual.

A lembrança da imagem de uma mulher perturba a mente. Quando um tigre prova sangue humano, ele sempre corre para matar seres humanos. Torna-se um devorador de homens. Mesmo assim, quando a mente já experimentou os prazeres sexuais, ela sempre corre atrás das mulheres.

Do leito de Samskaras e Vasanas na mente emana Kalpana ou imaginação através de Smriti ou memória. Depois vem o apego. Junto com a imaginação, a emoção e o impulso se manifestam. Emoção e impulso existem lado a lado. Depois vem a irritação sexual – desejo e queimação na mente e em todo o corpo. A irritação e a queimação na mente penetram no corpo físico, assim como a água dentro de uma panela penetra na superfície da panela. Se você estiver muito vigilante, poderá afastar a má imaginação logo no início e evitar o perigo iminente. Mesmo que você permita que a imaginação do ladrão entre pelo primeiro portão, mantenha uma vigilância cuidadosa no segundo portão quando a irritação sexual se manifestar. Você pode parar a queima agora. Você também pode impedir facilmente que o forte impulso sexual seja transmitido ao próprio Indriya. Atraia a energia sexual para o cérebro através de Uddiyana e Kumbhaka.

Desvie a mente. Cante 'Om' ou qualquer outro Mantra com concentração. Ore, medite. Se ainda achar difícil controlar a mente, procure imediatamente Satsanga e não fique sozinho.
Quando o impulso forte se manifesta repentinamente e é transmitido ao órgão, você esquece tudo e fica cego. Você se torna uma presa da luxúria. Mais tarde você se arrepende.

Mesmo num homem cego, celibatário, que não viu o rosto de uma mulher, o impulso sexual é muito forte. Por que? Isto se deve à força dos Samskaras ou impressões de experiências anteriores.

Machine Translated by Google

nascimentos que estão embutidos na mente subconsciente. O que quer que você faça, o que quer que você pense, tudo ficará alojado, impresso ou indelevelmente impresso nas camadas da Chitta ou mente subconsciente. Essas impressões só podem ser queimadas ou obliteradas pelo alvorecer do conhecimento do Atman ou do Ser Supremo. Quando o Vasana sexual preenche toda a mente e corpo, os Samskaras assumem a forma de grandes Vrittis ou ondas e atormentam o pobre cego.

É fácil controlar a mente consciente. Mas é muito difícil controlar a mente subconsciente. Você pode ser um Sannyasi. Você pode ser um homem moral. Marque como a mente se comporta ou se comporta nos sonhos. Você começa a roubar em sonhos. Você comete adultério em sonhos. Os impulsos sexuais, ambições e desejos inferiores estão todos enraizados em você e profundamente enraizados na mente subconsciente. Destrua a mente subconsciente e seus Samskaras através de Vichara, Brahma-Bhavana e meditação em 'Om' e seu significado. Um homem que está estabelecido no Brahmacharya mental nunca poderá ter sequer um único pensamento de mal em sonhos. Ele nunca pode ter um sonho ruim. Há uma falta de Vichara ou Viveka no sonho. Essa é a razão pela qual você tem pesadelos, mesmo sendo puro no estado Jagrat através do poder de Viveka e Vichara.

Um aspirante reclama: “À medida que continuo a meditação, camadas após camadas de impurezas continuam subindo da mente subconsciente. Às vezes eles são tão fortes e formidáveis que fico perplexo sem saber como controlá-los. Não estou perfeitamente estabelecido na verdade e no Brahmacharya. Os velhos hábitos de luxúria e de falar mentiras ainda estão à espreita em mim. A luxúria está me incomodando vigorosamente. A própria ideia de mulheres agita minha mente. Minha mente é tão sensível que não consigo ouvir ou pensar neles. Assim que o pensamento surge na mente, meu Sadhana fica perturbado e também, a paz do dia inteiro é prejudicada. Aconselho minha mente, persuadi-a, assusto-a, mas não adianta. Minha mente se revolta. Não sei como controlar essa paixão.
Irritabilidade, egoísmo, raiva, ganância, ódio e apego ainda estão à espreita em mim. A luxúria é meu principal inimigo e também é muito forte. Peço-lhe que tenha a gentileza de me aconselhar sobre como destruí-lo”.

Quando as impurezas emergem da mente subconsciente e chegam à superfície da mente consciente com força formidável, não tente resistir a elas. Repita seu Ishta Mantra. Não pense muito em seus defeitos ou más qualidades. Basta você fazer uma introspecção e descobrir seus defeitos. Não tente atacar as más qualidades. Então eles mostrarão seus rostos compridos. Desenvolva virtudes positivas. Não se preocupe muitas vezes: “Tenho tantos defeitos e fraquezas”.
Cultive as virtudes sáttvicas. Através da meditação e do desenvolvimento de qualidades positivas, através do método Pratipaksha Bhavana, todas as qualidades negativas morrerão por si mesmas. Este é o método certo.

Você pode envelhecer, seu cabelo pode ficar grisalho, mas sua mente é sempre jovem. A capacidade pode desaparecer, mas o desejo permanece mesmo quando você atinge a senilidade avançada. Os desejos são as verdadeiras sementes do nascimento. Essas sementes de desejo dão origem a Sankalpa e à ação. A roda do Samsara continua girando por causa desses desejos. Corte-os pela raiz. Só então você estará seguro. Você receberá Moksha. Brahma-Bhavana, Brahma-Chintana, meditação em 'Om' e devoção irão erradicar essas sementes de desejo que estão profundamente depositadas. Você terá que desenterrá-los adequadamente em vários cantos e queimá-los além da ressurreição. Somente então seus esforços darão frutos de Nirvikalpa Samadhi.

Machine Translated by Google

Um aluno me escreveu: “A carne e a pele impuras me parecem muito puras e boas. Eu sou muito lascivo. Tento desenvolver mentalmente o Bhava da mãe em todas as mulheres. Eu me prostro mentalmente diante de uma senhora, pensando que ela é uma imagem da Deusa Kali, e ainda assim minha mente é extremamente lasciva. O que devo fazer agora? Desejo repetidamente ter um vislumbre de uma bela dama”. Obviamente, Vairagya e a discriminação não surgiram nem um pouco em sua mente. Os antigos e cruéis Samskaras e Vasanas são muito poderosos.

Mesmo um Brahmachari puro ficará inicialmente perturbado pela curiosidade. Ele ficará curioso para saber e sentir que tipo de felicidade o prazer sexual proporcionará. Ele às vezes pensa: “Deixe-me ter o conhecimento carnal de uma mulher uma vez. Então poderei erradicar completamente esse impulso e desejo sexual. Essa curiosidade sexual está me incomodando muito”.
A mente quer iludir este Brahmachari. Maya causa estragos por curiosidade. A curiosidade é transmutada em desejo forte. O prazer não pode trazer a satisfação de um desejo. O caminho sábio é matar a forte onda de curiosidade através de Vichara ou investigação sobre aquele Atman puro e assexuado, erradicando totalmente o desejo sexual através da meditação constante e pensando sobre a glória de Brahmacharya e os defeitos de uma vida impura.

Como avaliar sua própria pureza mental

A visão de uma bela jovem produz em um jovem apaixonado atração e agitação na mente, perfuração do coração e grave intoxicação. Se esses sintomas estiverem ausentes em um homem, então é um sinal que indica que ele está estabelecido em Brahmacharya. A visão do acasalamento ou acasalamento de pássaros e animais, ou a visão do corpo nu de uma senhora, não deve produzir a menor agitação na mente.

Se surgir um sentimento na mente de um Brahmachari pela companhia de uma mulher em momentos de doença, se houver um forte desejo de estar em sua companhia, se houver um desejo de conversar, brincar e brincar com ela, se houver um desejo de olhar para jovens lindas garotas, se o olhar for profano e impuro, e se houver um desejo na mente quando houver dor no corpo ao ser tocado pelas mãos de mulheres, lembre-se de que a luxúria ainda está à espreita em sua mente . Existe um desejo sexual profundo. Isto deveria ser destruído. O velho ladrão ainda está escondido. Tal Brahmachari deve ser muito cuidadoso. Ele ainda está dentro da zona de perigo. Ele não atingiu o estado de pureza. Mesmo nos sonhos não deveria surgir na mente qualquer desejo pelo toque de uma mulher e pela companhia de uma mulher.
A pureza de uma pessoa pode ser avaliada pelas experiências em sonhos. Se alguém estiver totalmente livre de qualquer pensamento sexual nos sonhos, terá atingido o clímax da pureza. A autoanálise e a introspecção são requisitos indispensáveis para determinar o estado de espírito.

Um Jnani não terá sonhos molhados. Aquele que está estabelecido em Brahmacharya não terá nem um único sonho ruim. O sonho serve como critério para julgar nosso estado mental ou o grau de nossa pureza mental. Se você não tiver sonhos impuros, você estará crescendo em pureza.

A própria ideia de sexo deveria desaparecer da mente. Sukadeva teve esta experiência. Suka não se casou. Ele saiu de casa e vagou pelo mundo, completamente nu. A separação foi muito dolorosa para seu pai, Vyasa. Vyasa saiu em busca de seu filho. Enquanto ele

Machine Translated by Google

passando por um tanque, as Apsaras, que se divertiam livremente com as brincadeiras, sentiram-se envergonhadas e vestiram-se às pressas. Vyasa disse, “Muito estranho mesmo! Eu sou velho. Estou colocando roupas. Mas quando meu filho passou nu por aqui, você ficou quieto, ficou imóvel”. As Apsaras responderam: “Ó venerável sábio, teu filho não conhece homem e mulher, mas tu conheces”.

A erradicação da luxúria não é tarefa fácil

Você terá que procurar cuidadosamente esse inimigo terrível, a luxúria que está escondida nos vários cantos do seu coração. Assim como a raposa se esconde no mato, também essa luxúria se esconde no substrato e nos cantos da mente. Você só pode detectar sua presença se estiver vigilante.

O autoexame intenso é muito necessário. Assim como inimigos poderosos só podem ser conquistados se você os atacar por todos os lados, você também só poderá manter os sentidos poderosos sob controle se atacá-los por todos os lados, de dentro e de fora, de cima e de baixo. Os sentidos são muito turbulentos. O poderoso vírus que causa a sífilis é atacado por todos os lados pelo médico por meio de vários artifícios, como inunção ou fricção local, injeção, mistura e pó.

Da mesma forma, os sentidos devem ser controlados por vários métodos, como jejum, restrição na dieta, Pranayama, Japa, Kirtan, meditação, Vichara ou indagação de “Quem sou eu?”, Pratyahara ou abstração, Dama ou autocontrole, Asanas, Bandhas, Mudras, controle do pensamento e destruição de Vasanas.

Proteja-se contra o erro de imaginar tolamente que conseguiu se livrar da luxúria pelo simples fato de ter vivido uma única vida por vários anos ou de experimentar um pouco de sensação de serenidade ou pureza. Você não deve ter a ilusão de que erradicou completamente a luxúria ajustando um pouco a dieta, praticando Pranayama e fazendo um pouco de Japa, e que não tem mais nada para fazer. A tentação ou Mara podem vencê-lo a qualquer momento. Vigilância eterna e Sadhana rigoroso são essenciais. Você não pode alcançar o Brahmacharya perfeito com esforço limitado. Assim como uma metralhadora é necessária para matar um inimigo poderoso, também é necessária uma Sadhana constante, vigorosa e poderosa para aniquilar esse inimigo poderoso, a luxúria. Você não deve ficar cheio de orgulho por sua pequena conquista no celibato. Se você for colocado à prova, você falhará irremediavelmente. Você deve estar sempre consciente de suas deficiências e deve se esforçar constantemente para se livrar delas. O maior esforço é necessário.

Só então você terá sucesso otimista nessa direção.

É fácil domar um tigre selvagem, um leão ou um elefante. É fácil brincar com a cobra. É fácil passar por cima do fogo. É fácil devorar o fogo e beber as águas do oceano. É fácil desenraizar o Himalaia. É fácil obter a vitória no campo de batalha. Mas é difícil erradicar a luxúria. Desde os primeiros estágios da evolução através dos tempos, o impulso instintivo de reprodução e multiplicação foi mantido apenas pelo poder da luxúria. Portanto, apesar de todos os esforços para controlá-lo e subjugá-lo, o poder tenta manifestar-se à força e subjugar o Sadhaka ou aspirante.

Ao mesmo tempo, você não precisa se desesperar nem um pouco. Tenha fé em Deus, em Seu Nome e em Sua graça. A luxúria não pode ser completamente extirpada da mente, exceto pela graça do Senhor. Você certamente terá sucesso se tiver fé Nele. Você pode destruir a luxúria num piscar de olhos.

O Senhor faz um mudo falar e um coxo subir uma colina íngreme. Mero esforço humano sozinho

Machine Translated by Google

não será suficiente. A graça divina é necessária. Deus ajuda aqueles que se ajudam. Se você se entrega totalmente, a própria Mãe faz o Sadhana.

Meditação regular e Japa de um Mantra, dieta sáttvica, Satsanga, prática de Pranayama, Sirsha e Sarvanga Asanas, estudo de livros religiosos, Vichara e reclusão por três meses nas margens de qualquer rio sagrado aniquilarão totalmente a luxúria, por mais poderosos que sejam os antigos Samskaras e Vasanas pode ser. O positivo sempre supera o negativo. Você não precisa desanimar de forma alguma. Mergulhe seriamente na meditação, mate esta Mara e saia vitorioso da luta. Brilhe como um Yogi brilhante. Tu és o sempre puro Atman. Sinta isso, ó Viswaranjan!

Os impulsos sexuais podem, com dificuldade, ser controlados. Uma rebelião dos impulsos sexuais ocorre quando você tenta controlá-los. Japa constante e meditação por um longo período são necessários para direcionar a energia sexual para o canal espiritual. É necessária a sublimação completa da energia sexual em Ojas Sakti. Só então você estará perfeitamente seguro. Somente então você será estabelecido em Samadhi, pois Rasasvad desaparecerá completamente. Extrema paciência, vigilância constante, perseverança e Sadhana rigoroso são necessários para erradicar os impulsos sexuais e alcançar a pureza perfeita em pensamentos, palavras e ações.

Brahmacharya ou pureza só pode ser alcançada através de esforço constante. Não pode ser alcançado em um dia ou uma semana. A luxúria é sem dúvida muito poderosa. É seu inimigo mortal. Mas o seu amigo mais poderoso é o Nome do Senhor. Isso destruirá a luxúria desde a sua raiz. Então, sempre recite e cante “Ram, Ram, Ram”.

As práticas iogues, a meditação e assim por diante atenuarão ou diminuirão em grande medida o desejo sexual. Mas a autorrealização por si só pode destruir ou queimar completamente o desejo sexual e os Samskaras na totalidade. Como o Bhagavadgita corretamente aponta: “Os objetos dos sentidos se afastam do homem abstinente, deixando o anseio para trás, mas esse anseio também se afasta depois que ele alcança a Auto-realização”.

O desejo sexual é uma força criativa. A menos que você seja inspirado por ideais espirituais, é difícil manter o instinto sexual sob controle. Direcione a energia sexual para o canal espiritual superior. Será sublimado. Será transformado em energia divina. A erradicação completa da luxúria, contudo, não pode ser feita através de esforço pessoal. Isso só pode ser realizado pela graça de Deus.

Machine Translated by Google

3. INTENSIDADE DOS DESEJOS EM DIFERENTES PESSOAS

A paixão é um desejo muito forte. Um desejo moderado torna-se uma paixão forte pela repetição frequente ou pelo prazer frequente.

Num sentido amplo, paixão significa qualquer desejo forte. Há paixão pelo serviço ao país nos patriotas. Há paixão pela realização de Deus nos aspirantes de primeira classe. Em algumas pessoas, existe uma forte paixão pela leitura de romances. Há paixão pela leitura de livros religiosos. Mas geralmente, na linguagem comum, paixão significa luxúria ou forte apetite sexual. Este é um desejo físico de gratificação sexual ou carnal. Quando qualquer ato sexual é repetido com muita frequência, o desejo torna-se muito aguçado e forte. O instinto sexual ou instinto reprodutivo no homem involuntariamente o leva a praticar atos sexuais para a preservação de sua espécie.

A paixão é o impulso instintivo de externalização através da autopreservação e da automultiplicação. É o poder diversificador, que se opõe diretamente à força que caminha em direção à integração do ser.

A paixão é um efeito ou produto de Avidya. É um Vikara negativo na mente. Atman é sempre puro. Atman é Vimala ou Nirmala ou Nirvikara. É Nitya-Suddha. Avidya Sakti assumiu a forma de paixão por manter a Lila do Senhor. Você encontrará no Chandipath ou Durga Saptasati:

Ya Devi Sarvabhuteshu Kamarupena Samsthita
Namastasyai Namastasyai Namastasyai Namo Namah

Significa: “Eu me curvo àquela Devi que assumiu a forma de paixão em todos esses seres”.

Mesmo Brahma, o Criador, não conhece a sede exata onde reside a paixão. No Bhagavadgita você encontrará mencionado que os sentidos, a mente e o Buddhi são os assentos da paixão. O Pranamaya Kosa ou o invólucro vital é outro assento. O desejo permeia todo o corpo. Cada célula, cada átomo, cada molécula, cada elétron está carregado de paixão. Existem correntes subterrâneas, correntes cruzadas, intercorrentes e correntes submarinas no poderoso oceano da paixão. Você deve aniquilar completamente cada um deles. Você deve destruir completamente a paixão em todos os lugares.

A paixão é um Vritti ou modificação que surge do lago mental quando o Rajo-Guna predomina. Alimentos rajásicos como carne, peixe e ovos, vestimentas rajásicas e o modo de vida rajásico, aromas, leitura de romances, cinema, conversas sobre coisas sensuais, más companhias, bebidas alcoólicas, intoxicantes de todos os tipos, tabaco – tudo isso excita a paixão.

Paixão nas crianças, nos jovens e nos idosos

A paixão está em estado de semente em meninos e meninas. Isso não lhes causa nenhum problema. Assim como a árvore está latente na semente, também a paixão está em estado de semente na mente das crianças. Em homens e mulheres idosos, a paixão é reprimida. Não pode causar nenhum estrago. É apenas em homens jovens e

Machine Translated by Google

mulheres que chegaram à adolescência que essa paixão se torna problemática. Homens e mulheres tornam-se escravos da paixão. Eles ficam indefesos.

Não há muita diferença de sexo entre um homem e uma mulher, um menino e uma menina, quando são muito pequenos. Quando atingem a puberdade, ocorre uma mudança drástica. Sentimentos, gestos, corpo, marcha, fala, olhar, movimentos, voz, qualidades e comportamento mudam completamente.

Toda a mangueira – com todos os seus galhos, folhas e frutos – está contida de forma sutil na semente. Leva tempo para manifestação. Mesmo assim, o Vasana da luxúria espreita na mente quando você é um menino, manifesta-se aos dezoito anos, preenche todo o corpo aos vinte e cinco, causa estragos dos vinte e cinco aos quarenta e cinco e depois diminui gradualmente. Várias formas de atos ilícitos e danos são cometidas por seres humanos entre vinte e cinco e quarenta e cinco anos. Este é o período mais crítico da vida.

Pensamento sexual em sábios, aspirantes espirituais e chefes de família

Num Jnani, o desejo sexual é totalmente erradicado. Num Sadhaka, permanece bem controlado. Num chefe de família, quando não controlado, causa estragos. Existe nele em seu estado totalmente expandido. Ele não consegue resistir. Ele cede impotentemente por causa de sua vontade fraca e falta de resolução firme.

Em um Jnani ou sábio, nenhum pensamento sensual surgirá na mente. Não haverá nenhuma diferença de sentimento quando ele vir uma linda jovem, uma criança ou uma senhora idosa. Ele verá o Eu subjacente, eterno e imortal em uma mulher e em um homem. Ele não terá nenhuma diferença de sentimento ao tocar um livro, um tronco de madeira, um pedaço de pedra e o corpo de uma mulher. Não há ideia de sexo em um Jnani. Tal deve ser a condição mental de um homem que está estabelecido em Brahmacharya.

Num aspirante, haverá pensamentos sexuais ocasionais, mas eles são mantidos sob controle.
Eles não podem causar nenhum estrago nele.

O chefe de família apaixonado, porém, torna-se vítima de pensamentos sexuais. Um homem apaixonado pelo mundo deseja a companhia constante de sua esposa. A ideia de sexo está enraizada nele. É muito poderoso. Ele quer que tudo seja feito por sua esposa. Então só ele fica satisfeito. Isto é simplesmente devido à paixão. Após a morte da esposa, ele nunca mais saboreia a comida, mesmo quando preparada por cozinheiros experientes. Tais pessoas são completamente inadequadas para a linha espiritual. Quando um homem sente nojo da companhia de uma mulher e não consegue tolerar a companhia dela, é um sinal para mostrar o despertar de Vairagya nele.

Se você guardar suco de limão ou de tamarindo em um copo dourado, ele não ficará estragado ou contaminado. Se você guardá-lo em um recipiente de latão ou cobre, ele estraga e se torna venenoso. Mesmo assim, se houver algum Vishaya Vrittis ou pensamentos sensuais na mente pura de uma pessoa que pratica meditação constante, eles não poluirão o homem e induzirão Vikara ou excitação apaixonada. Mas se há pensamentos sensuais em pessoas com mentes impuras, eles causam excitação imediata nelas quando se deparam com objetos sensuais.

Machine Translated by Google

Na grande maioria das pessoas, o desejo sexual é muito intenso. Eles têm um desejo sexual extremo. Em alguns, o desejo sexual surge ocasionalmente, mas desaparece rapidamente. Existe apenas mera agitação, de natureza simples na mente. Pelo método adequado de Sadhana espiritual, isso também pode ser completamente erradicado.

Luxúria em homens e em mulheres

Embora uma senhora pareça ser gentil e suave, ela se torna rude, áspera e distintamente masculina quando fica com raiva. A graça feminina desaparece quando ela fica sob a influência da ira, da indignação, da fúria e do ressentimento. Você já viu mulheres brigando nas ruas? As mulheres são mais ciumentas que os homens. Eles têm mais Moha e paixão também. Eles são oito vezes mais apaixonados que os homens. As mulheres têm mais poder de resistência. Eles são mais emocionais. Os homens são mais racionais.

Embora as mulheres sejam mais apaixonadas, elas têm mais poder de contenção do que os homens. Depois de seduzir os homens, eles ficam quietos. O verdadeiro culpado é apenas o homem. Ele é agressivo. É ele quem prova primeiro o “fruto proibido”. Ele está ativo. Ele fica fora de controle e perde o intelecto, o poder de compreensão e de julgamento quando está sob o domínio da paixão e se torna o cachorrinho esportivo da mulher. Quando o homem cai na armadilha ou na rede espalhada pela mulher, não há escapatória para ele.

A mulher é passiva. Ela apenas tenta e ilude o homem. Ela inflama e excita o coração do homem. Ela sorri e olha e depois fica quieta. Ela espera. Mas o homem é o agressor. Ele é o verdadeiro culpado.

O homem é o pior culpado. Ele é o verdadeiro sedutor. Ele é o agressor. Ele é o violador. Todas as mulheres teriam se tornado Miras, Madalasas e Sulabhas se não fosse pela natureza mais vil do homem. Ele deve ser corrigido e moldado primeiro. Ele não tem tanto autocontrole quanto as mulheres. As mulheres são oito vezes mais apaixonadas que os homens, mas possuem oito vezes mais força de controle sobre os impulsos sexuais ou o desejo sexual. Esta é a fraqueza do homem, embora ele possa ser física e intelectualmente mais poderoso que uma mulher.

As mulheres bajulam, persuadim e bajulam você. Eles são especialistas na arte da lisonja. Eles fizeram de você um escravo por suas expressões vitoriosas, ações, charme juvenil, olhares coquetes, gestos e sorrisos. Uma parte considerável da sua vida foi desperdiçada perseguindo os fantasmas da carne. As mulheres parecem encantadoras apenas por um curto período de tempo, mas logo depois se tornam destrutivas para a saúde e a felicidade. Cuidado com essas tentadoras que te enredam com suas lisonjas.
Passe seus dias restantes pelo menos nas margens sagradas do Ganges em Japa silencioso e meditação.

O escorpião tem o veneno na cauda, a cobra nas presas, o mosquito na saliva e o escândalo na língua. Mulher tem flechas envenenadas nos olhos. Ela envia a mensagem de paixão ao jovem lascivo e perfura seu coração através das flechas envenenadas que disparam de seus olhares penetrantes. Mas ela não pode fazer mal a um Viveki que está sempre alerta.

Machine Translated by Google

alerta e que vê os Doshas de uma mulher e que conhece o Sat-Chit-Ananda, natureza pura do Atman.

Existem línguas e instrumentos telegráficos nos olhos das jovens apaixonadas.
Eles enviam seus raios de amor e mensagens de amor através de seus olhares sorridentes para jovens apaixonados e, assim, os atraem e enfeitiçam. Os jovens que não têm discriminação ficam entusiasmados com estas mensagens de amor e tornam-se vítimas da luxúria. 'Eles se tornam cervos de prazer ou cachorrinhos esportivos de mulheres, embora possuam educação acadêmica e detenham altos cargos e títulos. Que pena! Razão, vontade e intelecto desaparecem completamente. Ó aspirantes! Não esteja muito familiarizado com nenhuma mulher. Você não deve sacrificar um nobre ideal de vida para agradar uma mulher encantadora. Pense na composição do corpo. Mantenha a imagem mental do cadáver de uma mulher ou de um esqueleto sempre que a paixão o perturbar. Você lentamente ganhará força para subjugar a paixão. Vairagya amanhecerá lentamente. A causa da atração pelas mulheres é a presença de Vasanas ou desejos sutis na mente. Limpe-os. Não haverá atração.
Aqueles que renunciaram às mulheres e ao dinheiro renunciaram realmente ao mundo.

---

4. SEXO ESTÁ NA IMAGINAÇÃO

Sexo é a distinção entre homem e mulher. É uma criação mental. É um Kalpana ou imaginação. Não há sexo nos cinco elementos que compõem o corpo. O corpo humano nada mais é do que uma combinação dos cinco elementos. Como, então, surgiu a ideia do sexo? A ideia de sexo é ilusória. É um truque da mente. É um malabarismo de Maya. É uma noção. A ideia sexual está profundamente enraizada. O homem nunca pode pensar que é uma mulher. Uma mulher nunca pode pensar que é um homem.

Para um sábio liberado, este mundo está cheio apenas de Brahman. Para um homem apaixonado, este mundo está cheio de mulheres. Ele se apaixona por um poste de madeira envolto em um vestido de seda ou em um lindo pano com bordas atraentes e uma anágua. A paixão é uma maldição terrível. Quando um homem está sob a influência da paixão, da excitação e do impulso ou força sexual destroem a sua compreensão e razão, sobrecarregam a sua mente e tornam-no totalmente indefeso.

Um chefe de família que compreendeu corretamente a magnitude dos sofrimentos do Samsara tenta livrar-se da vida Samsárica. Já um solteiro apaixonado imagina que está muito infeliz pela ausência de esposa e filhos e tenta se casar. Esta é a Maia. Este é um truque mental. Cuidado.

Um solteiro apaixonado está sempre pensando: “Quando poderei viver com uma jovem esposa?” Um chefe de família desapaixonado em quem Viveka nasceu está sempre pensando: “Quando poderei me libertar das garras de minha esposa e retirar-me para as florestas para contemplar Atman?” Você deve pensar sobre a diferença.

Milhares de jovens graduados e jovens médicos vêm até mim com potes de barro nas mãos, vestidos com túnicas cor de laranja, em busca de cavernas em Uttarakashi e Gangotri para meditação profunda e prática de Pranayama. E alguns jovens estudantes de investigação em ciências e alguns

Machine Translated by Google

Rajakumars vão para Punjab e Caxemira em ternos de seda com colarinhos rígidos e gravatas em busca de garotas para casar. Existe prazer ou dor neste mundo? Se existe prazer, por que os jovens instruídos se retiram para as florestas? Se há dor, por que os jovens correm atrás de riqueza, mulheres e posição? Misteriosa é Maya! Misterioso é Moha! Tente compreender o enigma da vida e o enigma do universo.

A beleza é um conceito mental

Maya causa estragos através da imaginação da mente. A mulher não é bonita, mas a imaginação é bela. O açúcar não é doce, mas a imaginação é doce. A comida não é palatável, mas a imaginação é palatável. O homem não é fraco, mas a imaginação é fraca. Compreenda a natureza de Maya e da mente e torne-se sábio. Limite esta imaginação da mente através de Vichara ou pensamento correto e descanse em Brahman onde não há imaginação nem pensamento.

A beleza e a feiúra são falsas imaginações da mente. A própria mente é um produto falso ilusório. As concepções da mente também devem, portanto, ser falsas. Todos são como uma miragem no deserto. O que é bonito para você é feio para outro. Beleza e feiúra são termos relativos.
A beleza é apenas um conceito mental. É apenas uma projeção mental. Somente um homem civilizado fala muito da simetria das formas, dos bons traços, do andar gracioso, da elegância dos modos e das formas graciosas. Um negro africano não tem ideia de todas essas coisas. A verdadeira beleza está apenas no Ser.
A beleza reside na mente e não nos objetos. Manga não é doce; a ideia da manga é doce. É tudo Vritti. É tudo engano mental, concepção mental, criação mental, Srishti mental. Destrua os Vritti; a beleza desaparece. O marido amplia sua própria ideia de beleza em sua esposa feia e a considera muito bonita por meio da paixão. Shakespeare expressou isso corretamente em seu “Sonho de uma noite de verão”: “Cupido é pintado de cego. Encontra a beleza de Helena na testa do Egito”.

Os Indriyas e a mente iludem você a todo momento. Eles são seus verdadeiros inimigos.
A beleza é um produto da criação mental. A beleza é um produto da imaginação. Uma mulher feia parece muito bonita apenas aos olhos do marido. Onde está a beleza, meus queridos amigos, na pele enrugada de uma velha? Onde está a beleza quando sua esposa está acamada? Onde está a beleza quando sua esposa fica com raiva? Onde está a beleza no cadáver de uma mulher? A beleza do rosto é um mero reflexo. A verdadeira Beleza imorredoura das belezas – a fonte das belezas – só pode ser encontrada no Atman. Você ignorou a substância e pegou um pedaço de vidro quebrado. Que grave erro você cometeu com seus pensamentos impuros, mente impura, Buddhi impuro e modo de vida impuro! Você percebeu seu erro? Você vai abrir os olhos pelo menos agora?

Uma linda esposa é muito charmosa. Ela é muito meiga quando jovem, quando sorri, quando veste um lindo vestido, quando canta e toca piano ou violino, quando dança no salão de baile. Mas é horrível olhar para ela quando perde a paciência, quando briga com o marido por não conseguir sarees de seda e colar de ouro, quando sofre de cólica abdominal aguda ou alguma doença semelhante e quando envelhece.

Machine Translated by Google

Há alguns anos a Natureza concede à mulher o seu dom de especial beleza, charme e elegância para que ela possa conquistar o coração dos homens. A beleza é apenas superficial. Logo desaparecerá, o cabelo ficará grisalho e a pele logo ficará cheia de rugas. O alfaiate, o tecelão, a bordadeira, o toalete e o ourives nos embelezam por alguns segundos. O homem, em sua excitação, paixão e ilusão, esquece este ponto. Esta é a Maia. Nunca confie nesta Maya.
Cuidado. Ó cara, acorde! Descubra a Beleza das belezas, que está dentro de você, que é o seu Eu mais íntimo. Ó mulher! Cante como Mira e funda-se no Girdhar Nagar de Mira.

Você já parou e considerou o que constitui as mulheres básicas que excitam a luxúria em você? Um monte de ossos, carne, sangue, urina, matéria fecal, pus, transpiração, catarro e outras sujeiras! Você permitirá que tal pacote se torne o mestre de seus pensamentos? Você trocará seu direito inato de paz e felicidade eternas por uma sopa tão fugaz e imunda? Você devia se envergonhar! A sua vontade, a sua razão e a sua discriminação foram-lhe dadas apenas para um fim tão inglório? Você não ouviu e viu que a beleza física é apenas superficial e está à mercê de cada acidente, doença e ano passageiro?

Descrições enganosas da beleza de uma mulher

Os poetas exageraram a beleza das mulheres. São pessoas equivocadas que colocam os jovens no caminho errado. Descrições como “donzelas com olhos encantadores”, “rosto de lua”, “bochechas rosadas e lábios cor de mel” são falsas e imaginárias. Onde está a beleza no cadáver, nas velhas, nas senhoras doentes? Onde está a beleza quando uma senhora está furiosa? Você está ciente disso e ainda assim se apega aos corpos deles! Vocês não são tolos confirmados! Isto se deve à força de Maya.
Quão misterioso é o poder de Maya e Moha! A beleza de uma mulher é falsa, artificial e decadente. A verdadeira beleza é imorredoura e eterna. O Atman é a fonte de todas as belezas. Sua beleza é eterna e imorredoura. São os enfeites, as roupas de seda com orlas fantasiosas, o enfeite dos cabelos com grampos dourados, as flores, a aplicação de pó no rosto, o batom nos lábios e o unguento nos olhos que conferem às mulheres uma decoração temporária e brilho artificial. Prive-os dos pós faciais, dos enfeites e das roupas vistosas e peça-lhes que usem um pano branco simples, sem borda. Onde está a beleza agora? A beleza da pele é apenas uma ilusão.

Os poetas descrevem em seu humor fantasioso e apaixonado que o mel flui dos lábios de uma jovem e bela dama. Isso é realmente verdade? O que você realmente vê? O pus fedorento das cavidades dos dentes que são afetados por uma terrível piorréia, a expectoração desagradável e abdominal da garganta e a saliva fétida escorrendo nos lábios à noite - você chama tudo isso de mel e néctar? E, no entanto, o homem apaixonado, lascivo e intoxicado por sexo engole essas excreções imundas quando está sob o domínio da excitação! Existe algo mais revoltante do que isso? Não são estes poetas culpados, quando dão uma descrição tão falsa, quando causam grandes estragos e danos a jovens apaixonados?

Por trás da pele brilhante está a carne crua. Por trás dos sorrisos de uma jovem esconde-se a carranca e a raiva. Atrás dos lábios rosados estão germes de doenças. Por trás da gentileza e das palavras gentis estão escondidas palavras duras e abusos. A vida é passageira e incerta, ó homem apaixonado!
Perceba a beleza do Atman no coração. O corpo é a morada das doenças. A rede de

Machine Translated by Google

a afeição neste mundo é fortalecida pela longa indulgência. Ele enrolou seu fio grosso e cheio de nós em volta do seu pescoço.

Sem pele, sem vestido, sem enfeites, a mulher não é nada. Imagine por um momento que sua pele foi removida. Você terá que ficar ao lado dela com uma vara longa para afastar corvos e abutres. A beleza física é superficial, ilusória e desbotada. É superficial. Não se iluda com as aparências externas. É o malabarismo de Maya. Vá para a fonte, Atman, a beleza das belezas, a beleza eterna.

A paixão cega o intelecto

O prazer sexual é uma ilusão. É Bhranti Sukha. Não é nenhuma felicidade verdadeira. É apenas cócegas nos nervos. Todos os prazeres mundanos aparecem como néctar no início. Eles se tornam veneno no final. Reflita bem, ó Saumya, meu filho amado! Não se deixe levar por impulsos e paixões. Ninguém neste mundo foi beneficiado por este Maya. As pessoas choram no final.
Pergunte a qualquer morador adulto se ele encontra um pingo de felicidade neste mundo.

A mosca corre em direção ao fogo ou lamparina pensando que é uma flor e se queima. Mesmo assim, o homem apaixonado corre em direção a uma falsa forma bela pensando que ali poderá alcançar a verdadeira felicidade e se queima no fogo da luxúria.

Assim como o bicho-da-seda se enreda em seu casulo tecido, você também se enreda nas malhas de seus próprios desejos. Rasgue as malhas com a faca do desapego e voe alto no reino da paz eterna nas asas da devoção e do conhecimento.

Um homem apaixonado é um verdadeiro cego. Embora possa ser um homem intelectual, ele fica cego quando está sob a influência da excitação sexual. Seu intelecto se mostra inútil quando ele sofre desse tipo de cegueira. Lamentável é o seu destino! Satsanga, oração, Japa, investigação e meditação erradicarão esta terrível doença e concederão a ele o olho da sabedoria.

Não há sexo nos elementos. Existe mente no corpo, que é composta desses elementos. Existe Kalpana na mente. E esse Kalpana ou desejo de luxúria é desejo sexual. Se você matar esta mente, que é um feixe de desejos, você mata a luxúria e tudo mais. Mate aquele Kalpana. Você não terá luxúria então. Você matou a luxúria.

A ideia sexual é uma criação mental. Todo o Maya ou Avidya nada mais é do que a ideia do corpo ou a ideia do sexo. Todo o Sadhana espiritual é calculado para destruir esta ideia. A extinção desta ideia por si só é Moksha!

Machine Translated by Google

5. OS EFEITOS DESASTROSOS DA INDULGÊNCIA SEXUAL

O mais desvitalizante e desmoralizante dos prazeres é o prazer sexual. O prazer sensual é acompanhado de vários defeitos. É acompanhado de vários tipos de pecados, dores, fraquezas, apegos, mentalidade de escravo, vontade fraca, esforço e luta intensos, desejo e inquietação mental. As pessoas do mundo nunca recuperam o bom senso, embora recebam fortes pancadas, chutes e golpes vindos de diferentes cantos. O cachorro ambulante nunca para de visitar as casas, embora sempre seja atingido por pedras.

Médicos eminentes do Ocidente dizem que vários tipos de doenças surgem da perda de sêmen, principalmente em idade jovem. Aparecem furúnculos no corpo, acne ou erupções no rosto, linhas azuis ao redor dos olhos, ausência de barba, olhos fundos, rosto pálido com anemia, perda de memória, perda de visão, miopia, secreção de sêmen junto com urina , aumento dos testículos, dor nos testículos, debilidade, sonolência, preguiça, melancolia, palpitações cardíacas, dispneia ou dificuldade em respirar, tísica, dor nas costas, lombos, cabeça e articulações, rins fracos, urinar durante o sono , inconstância mental, falta de poder de pensamento, pesadelos, sonhos molhados e inquietação mental.

Observe cuidadosamente as consequências malignas que se seguem à perda da energia seminal! As pessoas ficam debilitadas física, mental e moralmente por desperdiçarem o poder seminal em tantas ocasiões por nada. O corpo e a mente recusam-se a trabalhar energeticamente. Há letargia física e mental. Você experimenta muita exaustão e fraqueza. Você terá que recorrer ao consumo de leite, à ingestão de frutas e doces afrodisíacos, para compensar a perda de energia.
Lembre-se de que essas coisas nunca poderão reparar completamente a perda. Uma vez perdido, está perdido para sempre. Você terá que arrastar uma existência triste e triste. A força física e mental diminui dia após dia.

Aqueles que perderam grande parte de seu Veerya ficam muito irritados. Pequenas coisas perturbam suas mentes. Aqueles que não observaram o voto de celibato tornam-se escravos da raiva, do ciúme, da preguiça e do medo. Se você não tiver seus sentidos sob controle, você se aventurará a cometer atos tolos que nem mesmo as crianças ousariam cometer.

Aquele que desperdiçou a energia vital torna-se facilmente irritável, perde o equilíbrio mental e entra num estado de fúria explosiva por coisas insignificantes. Quando um homem fica furioso, ele se comporta de maneira inadequada. Ele não sabe exatamente o que está fazendo, pois perde o poder de raciocínio e discriminação. Ele fará o que quiser. Ele insultará até mesmo seus pais, Guru e pessoas respeitáveis. Convém, portanto, que o aspirante que está tentando desenvolver um bom comportamento deva preservar a energia vital. A preservação desta energia divina leva à obtenção de forte força de vontade, bom comportamento, exaltação espiritual e, eventualmente, Sreyas ou Moksha.

A relação sexual excessiva drena enormemente a energia. Os jovens não compreendem o valor do fluido vital. Eles desperdiçam essa energia dinâmica com a cópula imoderada. Seus nervos estão muito agitados. Eles ficam intoxicados. Que erro grave eles cometem! É um crime que exige pena capital. Eles são matadores de Atman. Quando esta energia é uma vez

Machine Translated by Google

desperdiçado, nunca poderá ser recuperado por qualquer outro meio. É a energia mais poderosa do mundo. Um ato sexual destrói completamente o cérebro e o sistema nervoso. As pessoas imaginam tolamente que podem recuperar a energia perdida tomando leite, amêndoas e Makaradhvaja. Isto é um erro. Você deve tentar o seu melhor nível para preservar cada gota, embora seja um homem casado.
A autorrealização é o objetivo.

A energia desperdiçada durante uma relação sexual equivale à energia gasta no trabalho físico durante dez dias ou à energia utilizada no trabalho mental durante três dias.
Observe quão precioso é o fluido vital, o sêmen! Não desperdice essa energia. Conserve-o com muito cuidado. Você terá uma vitalidade maravilhosa. Quando Veerya não é usado, tudo é transmutado em Ojas Sakti ou energia espiritual e armazenado no cérebro. Os médicos ocidentais sabem pouco sobre este ponto importante. A maioria de suas doenças se deve ao desperdício seminal excessivo.

Sonho molhado e cópula voluntária – uma diferença vital

Um ato sexual destrói o sistema nervoso. Todo o sistema nervoso fica abalado ou agitado durante o ato. Há perda excessiva de energia. Mais energia é desperdiçada durante o coito. Mas não é assim quando a emissão ocorre durante o estado de sonho. Num sonho molhado, pode ser apenas a saída do suco prostático. Mesmo que haja perda do fluido vital, não há muita drenagem. A essência real não sai durante os sonhos molhados. Somente o suco prostático aquoso com um pouco de sêmen é liberado durante as poluições noturnas. Quando ocorre a emissão noturna, a mente que estava trabalhando no corpo astral interno subitamente entra no corpo físico com veemência e em estado de agitação. Essa é a razão pela qual a emissão ocorre repentinamente.

O corrimento noturno pode não estimular o desejo sexual. Mas uma cópula voluntária, no caso de um aspirante sincero, é altamente prejudicial ao seu progresso espiritual. O Samskara criado pelo ato será muito profundo; e intensificará ou fortalecerá a força dos Samskaras anteriores que já estão incrustados na mente subconsciente e estimulará o desejo sexual. Será como derramar ghee no fogo que aos poucos se extingue. A tarefa de destruir este novo Samskara será um trabalho árduo. Você deveria desistir completamente da cópula. Essa mente tentará iludi-lo de diversas maneiras, dando conselhos errados. Esteja alerta. Não ouça a sua voz, mas tente ouvir a voz da consciência ou a voz da alma ou a voz da discriminação.

Jovens com rostos sem sangue

Muita energia é desperdiçada durante a cópula. Má memória, velhice prematura, impotência, vários tipos de doenças oculares e diversas doenças nervosas são atribuíveis à grande perda deste fluido vital. É realmente muito chocante ver muitos de nossos jovens andando com passos vacilantes, com rostos pálidos e exangues devido à perda deste fluido vital, em vez de pularem aqui e ali com passos ágeis e ágeis, com vigor e vitalidade como o esquilo. Algumas pessoas são tão apaixonadas e fracas que até mesmo o pensamento, a visão ou o toque de uma mulher provoca a descarga de sêmen. Lamentável é o destino deles!

Machine Translated by Google

O que vemos nestes dias? Meninos e meninas, homens e mulheres, estão afogados no oceano de pensamentos impuros, desejos lascivos e pequenos prazeres sensuais. É realmente altamente deplorável. É realmente chocante ouvir as histórias de alguns desses meninos. Muitos universitários vieram pessoalmente até mim e narraram suas vidas lamentáveis de melancolia e depressão provocadas pela grande perda de sêmen resultante de meios não naturais. Seu poder de discriminação foi perdido devido à excitação sexual e à intoxicação lasciva. Por que você perde a energia que ganha em muitas semanas e meses por causa do pequeno e momentâneo prazer sensual?

6. O VALOR DO SÊMEN

Meus queridos irmãos! A energia vital, o Veerya que sustenta a sua vida, que é o Prana dos Pranas, que brilha em seus olhos brilhantes, que brilha em suas bochechas brilhantes, é um grande tesouro para você. Lembre-se bem deste ponto. Veerya é a quintessência do sangue. Uma gota de sêmen é produzida a partir de quarenta gotas de sangue. Marque aqui o quanto esse fluido é valioso!

Uma árvore extrai a essência ou Rasa da terra. Essa essência circula por toda a árvore, seus galhos, galhos, folhas, flores e frutos. As cores brilhantes e a vida nas folhas, flores e frutos são devidas a esta Rasa. Da mesma forma, o Veerya que é fabricado pelas células dos testículos a partir do sangue dá cor e vitalidade ao corpo humano e aos seus diferentes órgãos.

Segundo o Ayurveda, o sêmen é o último Dhatu formado a partir dos alimentos. Dos alimentos é fabricado o quilo. Do quilo sai sangue. Do sangue surge a carne. Da carne sai a gordura. Da gordura vem o osso. Do osso vem a medula. Da medula vem o sêmen. Estes são os Sapta Dhatus ou os sete Dhatus que sustentam esta vida e corpo. Marque aqui o quão precioso é o sêmen! É a última essência. É a Essência das essências. O Veerya sai da própria medula que fica escondida dentro dos ossos.

Existem três divisões em cada Dhatu. O sêmen nutre o corpo físico, o coração e o intelecto. Somente aquele homem que usa o corpo físico, o coração e o intelecto pode ter o Brahmacharya perfeito. Um lutador que usa apenas seu corpo físico, mas mantém o intelecto e o coração subdesenvolvidos, não pode esperar ter Brahmacharya completo. Ele pode ter Brahmacharya apenas do corpo, mas não da mente e do coração. O sêmen que pertence ao coração e à mente certamente fluirá. Se um aspirante fizer apenas Japa e meditação, se não desenvolver o coração e se não praticar exercício físico, terá apenas Brahmacharya mental.

A porção do sêmen, que vai nutrir o coração e o corpo, fluirá. Mas um Yogue avançado que mergulha profundamente na meditação terá Brahmacharya completo mesmo que não pratique exercício físico.

O sêmen é a quintessência do alimento ou do sangue. Uma gota de sêmen é fabricada com quarenta gotas de sangue, de acordo com a ciência médica moderna. Segundo o Ayurveda, é elaborado a partir de oitenta gotas de sangue. Os dois testículos ou sementes localizados no saco escrotal são chamados de glândulas secretoras. As células desses testículos foram dotadas da propriedade peculiar de secretar sêmen do sangue. Assim como as abelhas coletam o mel no favo, gota a gota, as células dos testículos também coletam o sêmen, gota a gota, do sangue. Então esse fluido é

Machine Translated by Google

levado pelos dois dutos ou tubos até as vesículas seminais. Sob excitação, ele é expelido por dutos especiais, chamados dutos ejaculatórios, na uretra, onde é misturado ao suco prostático.

O sêmen é encontrado em estado sutil em todas as células do corpo. Assim como o açúcar está presente na cana-de-açúcar e a manteiga no leite, o sêmen também está presente em todo o corpo. Assim como o leite com manteiga fica ralo depois que a manteiga é removida, o sêmen também fica ralo devido ao seu desperdício. Quanto maior o desperdício de sêmen, maior será a fraqueza. Nos Yoga Sastras é dito:

Maranam Bindu Patanat,
Jivanam Bindu Rakshanat.

A queda do sêmen traz a morte; a preservação do sêmen dá vida. O sêmen é a verdadeira vitalidade dos homens. É o tesouro escondido no homem. Transmite Brahma-Tejas ao rosto e força ao intelecto.

Opinião médica moderna

Eminentes médicos europeus também apoiam a declaração dos Yogins da Índia. Dr. Nicole diz: “É um fato médico e fisiológico que o melhor sangue do corpo forma os elementos de reprodução em ambos os sexos. Numa vida pura e ordenada, esta matéria é reabsorvida. Ele volta à circulação pronto para formar os melhores tecidos cerebrais, nervosos e musculares. Este fluido vital do homem, transportado e difundido através do seu sistema, torna-o viril, forte, corajoso e heróico. Se for desperdiçado, deixa-o afeminado, fraco e fisicamente debilitado e propenso a irritações sexuais e funções desordenadas, um sistema nervoso miserável, epilepsia e várias outras doenças e morte. A suspensão do uso dos órgãos reprodutores é acompanhada de um notável aumento do vigor corporal, mental e espiritual.”

Se a secreção espermática nos homens for contínua, ela deve ser expelida ou reabsorvida. Como resultado das mais pacientes e perseverantes investigações científicas, descobriu-se que sempre que as secreções seminais são conservadas e, portanto, reabsorvidas no sistema, isso contribui para o enriquecimento do sangue e o fortalecimento do cérebro. Dr. Dio Louis pensa que a conservação deste elemento é essencial para a força do corpo, vigor da mente e agudeza do intelecto. Outro escritor, Dr. EP Miller, diz: “Todo desperdício de secreções espermáticas, seja voluntário ou involuntário, é um desperdício direto da força vital. É quase universalmente admitido que o elemento mais seleto do sangue entra na composição da secreção espermática. Se estas conclusões estiverem corretas, segue-se que uma vida casta é essencial para o bem-estar do homem.”

Mente, Prana e Veerya

Mente, Prana e Veerya são os três elos de uma corrente. São os três pilares do edifício de Jivatma. Destrua um pilar – a mente, Prana ou Veerya – e todo o edifício cairá em pedaços.

Machine Translated by Google

Mente, Prana e Veerya são um. Ao controlar a mente, você pode controlar o Prana e o sêmen. Ao controlar o Prana você pode controlar a mente e o sêmen. Ao controlar o sêmen, você pode controlar a mente e o Prana.

Mente, Prana e Veerya estão sob o mesmo Sambandha ou conexão ou circuito. Se a mente estiver controlada, Prana e Veerya serão controlados automaticamente. Aquele que suspende ou restringe o Prana restringe também o funcionamento da mente e o movimento do Veerya. Novamente, se o Veerya for controlado, e se for feito fluir para cima no cérebro por meio de pensamentos puros e da prática de Viparita Karani Mudras, como Sarvangasana, Sirshasana e Pranayama, a mente e o Prana serão automaticamente controlados.

A mente é colocada em movimento ou tornada ativa por duas coisas – a vibração do Prana e dos Vasanas ou desejos sutis. Onde a mente está absorvida, aí o Prana é restringido; e onde o Prana está fixado, aí a mente também é absorvida. A mente e o Prana são companheiros íntimos, como o homem e sua sombra. Se a mente e o Prana não forem restringidos, todos os órgãos de sensação e ação permanecerão ativamente engajados em suas respectivas funções.

Quando um homem é excitado pela paixão, o Prana é acionado. Então todo o corpo obedece aos ditames da mente, assim como um soldado obedece ao comando de seu comandante. O ar vital ou Prana movimenta a seiva interna ou sêmen. O sêmen é colocado em movimento. Ela cai, assim como as nuvens explodem na água da chuva, assim como os frutos, flores e folhas das árvores caem pela força dos ventos que sopram.

Se o Veerya for perdido, o Prana fica instável. Prana está agitado. O homem fica nervoso. Então a mente também não consegue funcionar adequadamente. O homem se torna inconstante. Existe fraqueza mental.

Se o Prana se estabilizar, a mente também se estabilizará. Se o Veerya estiver firme, a mente também estará firme. Se o Veerya estiver firme, a mente também estará firme. Se o Drishti ou visão estiver estável, a mente também ficará estável. Portanto, controle o Prana, o Veerya e o Drishti.

Deus é Rasa. *Raso Vai Sah.* Rasa é Veerya, o fluido vital ou sêmen. Você pode ficar eterno Felicidade apenas pela obtenção de Rasa ou Veerya. *Rasohyevayam Labdhva Anandi Bhavati.*

Compreenda plenamente a importância e o valor desta essência vital da vida. Veerya é todo poder. Veerya é só dinheiro. Veerya é Deus. Veerya é Sita. Veerya é Radha. Veerya é Durga. Veerya é Deus em movimento. Veerya é um Will dinâmico. Veerya é Atma-Bal. Veerya é o Vibhuti de Deus. O Senhor diz no Gita: *"Paurusham Nrishu.* Eu sou a semente ou a virilidade dos homens". Veerya é a essência da vida, do pensamento, da inteligência e da consciência. Portanto, preservem esse fluido vital com muito, muito cuidado, meus queridos leitores!

Machine Translated by Google

SEÇÃO II. A GLÓRIA DE BRAHMAHARYA

7. O SIGNIFICADO DE BRAHMACHARYA

Brahmacharya significa literalmente Achara ou conduta que leva à realização de Brahman ou do próprio Ser. Significa o controle do sêmen, o estudo dos Vedas e a contemplação de Deus. O significado técnico de Brahmacharya é autodomínio, particularmente o domínio do controle perfeito sobre o órgão sexual ou a liberdade da luxúria em pensamento, palavra e ação. A abstinência estrita não é apenas de relações sexuais, mas também de manifestações auto-eróticas, de atos homossexuais e de todas as práticas sexuais perversas. Deve envolver ainda uma abstenção permanente da indulgência na imaginação erótica e no devaneio voluptuoso. Todos os tipos de anomalias sexuais e maus hábitos de vários tipos, como a masturbação e a sodomia, devem ser completamente erradicados. Eles provocam um colapso total do sistema nervoso e uma miséria imensa.

Brahmacharya é pureza em pensamento, palavra e ação. É celibato e continência. Brahmacharya é o voto de celibato. O termo 'celibato' vem do latim *'caelebs',* que significa solteiro ou solteiro, e significa o estado de viver solteiro. Mas Brahmacharya não é um mero celibato. Inclui o controle, não apenas do Indriya sexual ou reprodutivo, mas também de todos os outros Indriyas em pensamento, palavra e ação. Esta é a definição de Brahmacharya no sentido amplo do termo. A porta para o Nirvana ou perfeição é o Brahmacharya completo. O celibato completo é a chave mestra para abrir os reinos da felicidade elísia. O caminho para a morada da paz suprema começa em Brahmacharya ou pureza.

Brahmacharya é liberdade absoluta de desejos e pensamentos sexuais. Um verdadeiro Brahmachari não sentirá nenhuma diferença em tocar uma mulher, um pedaço de papel ou um bloco de madeira. Brahmacharya é destinado tanto a homens quanto a mulheres. Bhishma, Hanuman, Lakshman, Mira Bai, Sulabha e Gargi foram todos estabelecidos em Brahmacharya.

O mero controle da paixão animal não constituirá Brahmacharya. Isto é Brahmacharya incompleto. Você deve controlar todos os órgãos – os ouvidos que querem ouvir histórias lascivas, os olhos lascivos que querem ver objetos que excitam a paixão, a língua que quer provar coisas excitantes e a pele que quer tocar objetos excitantes.

Olhar com luxúria é adultério dos olhos; ouvir qualquer coisa que desperte a paixão é adultério dos ouvidos; falar qualquer coisa que desperte paixão é adultério de língua.

As oito quebras em Brahmacharya

Você deve evitar cuidadosamente os oito tipos de prazer, a saber, Darshan ou olhar para mulheres com determinação apaixonada, Sparshan ou tocá-las, Keli ou brincar, Kirtan ou elogiar as qualidades do outro sexo, Guhya-Bhashan ou conversar em particular, Sankalpa ou determinação, Adhyavasaya ou aproximar-se do outro sexo com o desejo de gratificação e Kriyanivritti ou o ato sexual real. Esses oito tipos de prazer são oito tipos de pausas, por assim dizer, na corrente da prática de Akhanda Brahmacharya. Você deve evitar essas oito interrupções com grande

Machine Translated by Google

cuidado, esforço sincero e circunspecção vigilante. Somente aquele que está livre de todas essas rupturas pode ser chamado de verdadeiro Brahmachari. Um verdadeiro Brahmachari deve evitar implacavelmente todas essas oito pausas.

Um Brahmachari deve evitar olhar para uma mulher com olhos lascivos. Ele não deveria ter o desejo de tocá-la ou chegar perto dela com más intenções. Ele não deve brincar, fazer piadas ou conversar com ela. Ele não deve elogiar as qualidades de uma mulher dentro de si ou diante de seus amigos.
Ele não deveria falar com uma mulher em segredo. Ele não deveria pensar em mulheres de forma alguma. Ele não deveria ter um desejo carnal de ter prazer sexual. Um Brahmachari deve, sem falta, evitar relações sexuais. Se ele quebrar qualquer uma das regras acima, ele violará o voto de Brahmacharya.

Embora os primeiros sete tipos de Maithuna não causem a perda real de sêmen, ainda assim o sêmen é separado do sangue e tenta escapar quando surge a oportunidade, seja em sonhos ou de outras maneiras. Nos primeiros sete tipos, o homem desfruta mentalmente.

Os aspirantes não devem se permitir falar sobre sexo. Eles não deveriam pensar nas mulheres. Traga a imagem do seu Ishta Devata à sua mente se surgir o pensamento de uma mulher. Repita o Mantra vigorosamente.

Olhar lascivo, pensamento lascivo, sonhos molhados são todos fracassos ou rupturas no Brahmacharya. Seja casto em sua aparência. Desista do Drishti Dosha ou do olhar lascivo. Um olhar lascivo em si é uma ruptura no Brahmacharya. Há descarga interna. Veerya está separada do sistema.

Veja Mãe Kali em todas as mulheres. Cultive pensamentos sublimes e divinos. Faça Japa e meditação regularmente. Você será estabelecido em Brahmacharya.

Brahmacharya físico e Brahmacharya mental

É muito necessário que você tenha a mente pura se deseja ser um Brahmachari.
O Brahmacharya mental é mais importante. Você pode ter sucesso no Brahmacharya físico, mas também deve ter sucesso no Brahmacharya mental. Aquele estado mental em que nenhum pensamento sexual entra na mente é denominado Brahmacharya mental. Se os pensamentos forem impuros, o impulso sexual será muito forte. Brahmacharya depende da regulação de todo o curso da vida.

Quando você não consegue controlar os pensamentos lascivos, pelo menos controle o corpo físico. O Brahmacharya físico deve ser praticado estritamente no início. Controle o corpo quando o impulso sexual o incomoda. A pureza mental ou Brahmacharya mental se manifestará gradualmente.

Certamente é melhor controlar pelo menos o Karma Indriyas do que entregar-se realmente aos prazeres sensuais. Gradualmente, os pensamentos serão purificados se você persistir no Japa e na meditação. Eventualmente, haverá também controle direto da mente.

Um ato sexual, um contato sexual, revive todas as más ideias e lhes dá um novo sopro de vida.
Portanto, o corpo deve ser controlado primeiro. O Brahmacharya físico deve ser mantido primeiro.
Só então você poderá alcançar a pureza mental e o Brahmacharya mental.

Machine Translated by Google

Você pode interromper a cópula por meses e anos, mas não deve haver nenhum desejo ou atração sexual por mulheres. Maus pensamentos também não devem surgir quando você olha para uma mulher, quando está na companhia de mulheres. Se você tiver sucesso nessa direção, então você estará estabelecido no Brahmacharya perfeito. Você cruzou a zona de perigo.

O pensamento é a ação real. Um desejo maligno é equivalente ao adultério. O desejo é mais que o ato. Mas há uma grande diferença entre atirar em um homem e pensar em atirar em um homem, entre a cópula em si e pensar em ter relações sexuais com uma mulher. Filosoficamente falando, pensar em atirar em um homem ou pensar em copular é o verdadeiro ato.

Mesmo que haja um único pensamento sexual impuro na mente, dificilmente você pode esperar ter um Brahmacharya mental estrito. Você não pode então ser denominado como Oordhvaretas ou alguém em quem a energia seminal flui para cima em direção ao cérebro para ser armazenada como Ojas Sakti. Há uma tendência do sêmen fluir para baixo, mesmo que haja um único pensamento impuro.

O estado de Brahmacharya mental deve ser mantido mesmo em meio a tentações e doenças. Só então você estará seguro. Os sentidos começam a se revoltar durante períodos de doença e também quando você entra em contato com os objetos dos sentidos.

Se pensamentos de natureza lasciva se manifestam em sua mente, é devido a uma paixão oculta. A astuta mente diplomática busca gratificação silenciosa olhando para uma senhora e conversando com ela. O Maithunam Mental ocorre secreta ou inconscientemente. A força que te arrasta é a paixão oculta.

A energia sexual não foi totalmente sublimada. O ser vital ou Pranamava Kosa não foi regenerado e purificado perfeitamente. Esta é a razão pela qual pensamentos impuros entram em sua mente. Faça mais Japa e meditação. Faça algum serviço altruísta de alguma forma para a sociedade. Você logo alcançará a pureza.

Aprenda a limpar a mente com a água da pureza ou do celibato, com o sabonete do amor divino. Como você pode esperar tornar-se puro internamente simplesmente lavando o corpo com água e sabão? A pureza interna é mais importante que a pureza externa.

Continue a vida de Brahmacharya. É aqui que reside o seu progresso e realização espiritual. Não dê um novo sopro de vida a esta terrível luxúria inimiga pela repetição do ato pecaminoso.

Mantenha a mente totalmente ocupada. A reflexão intensa sobre os objetos dos sentidos causa mais danos à vida espiritual interior do que a verdadeira gratificação dos sentidos. Se a mente não for purificada pelo Sadhana, a mera mortificação dos sentidos externos não produzirá o efeito desejado. Embora os sentidos externos estejam mortificados, suas contrapartes internas, que ainda são enérgicas e vigorosas, vingam-se da mente e produzem intensa perturbação mental e imaginação selvagem.

É a mente que realmente realiza todas as ações. Um desejo surge em sua mente e então você pensa. Então você passa a agir. A determinação da mente é colocada em ação. Primeiro vem o Sankalpa ou pensamento e depois vem a ação. Portanto, não permita que pensamentos sexuais entrem em sua mente.

Machine Translated by Google

Nenhum espaço fica vazio em nenhum momento. Esta é a lei da natureza. Se uma coisa é removida de um lugar, imediatamente outra entra para ocupar o seu lugar. A mesma lei também é válida no caso do mundo mental interior. Portanto, é necessário nutrir pensamentos divinos sublimes para substituir os maus pensamentos. Como você pensa, você se torna. Esta é a lei psicológica imutável.
A mente viciosa é gradualmente divinizada ao nutrir pensamentos divinos.

Uma reclamação comum

Sempre há uma reclamação entre os homens de que eles não obtêm bom sucesso no Brahmacharya, apesar de seus esforços sérios e práticas sinceras. Eles ficam desnecessariamente alarmados e desanimados. É um erro. Também existe um registro termométrico no reino espiritual.
É muito sutil. O termômetro espiritual registra ou indica o avanço na pureza mental, mesmo no menor grau. Você quer que um Visuddha Buddhi ou intelecto puro compreenda o grau de pureza. Sadhana intenso, queimar Vairagya e queimar Mumukshutva ou desejo de liberação trazem rapidamente o mais alto grau de pureza mental.

Mesmo que alguém repita o Gayatri ou o Pranava por apenas meia hora, o termômetro espiritual registra imediatamente um minúsculo grau de Brahmacharya ou pureza. Você é incapaz de perceber isso por causa de sua Malina Buddhi ou de seu intelecto impuro. Faça Sadhana regularmente por um ou dois anos e depois compare seu estado mental com o do ano anterior. Você certamente encontrará uma grande mudança. Você experimentará ou sentirá mais calma, mais pureza, mais força ou força moral interior. Não há dúvida disso. Como os antigos e viciosos Samskaras são muito poderosos, leva algum tempo para a purificação mental. Você não precisa desanimar. *Nada de desespero.* Nunca se desespere. Você tem que lutar contra os Samskaras de Anadi Kala ou o tempo sem começo. Portanto, é necessário muito esforço.

---

8. A GLÓRIA DE BRAHMACHARYA

Não pode haver língua sem vogais. Você não pode fazer um desenho sem uma tela ou parede. Você não pode escrever nada sem papel. Mesmo assim, você não pode ter saúde e vida espiritual sem Brahmacharya. Brahmacharya traz progresso material e avanço psíquico. É a base da moralidade. É a base para a vida eterna. É uma flor primaveril que exala imortalidade de suas pétalas. É o substrato para uma vida de paz em Atman. É o firme apoio para Brahma-Nishtha, que é ansiosamente desejado por sábios, aspirantes e estudantes de Yoga. É o escudo para travar uma guerra contra os Asuras internos – luxúria, raiva e ganância. Serve como uma porta de entrada para a felicidade além. Abre a porta de Moksha. Contribui para a alegria perene, para a bem-aventurança ininterrupta e imorredoura. Até mesmo Rishis, Devas, Gandharvas e Kinnaras servem aos pés de um verdadeiro Brahmachari. Até Isvara aplica na testa o pó dos pés de um genuíno celibatário. Brahmacharya é a única chave para abrir o Sushumna e despertar a Kundalini.

Traz glória, fama, virtude e Mana-Pratishtha. Os oito Siddhis e os nove Riddhis rolam sob os pés do verdadeiro celibatário. Eles estão sempre prontos para obedecer ao seu comando. O Senhor da Morte foge dele. Quem pode descrever a magnanimidade, majestade e glória de um verdadeiro Brahmachari!

Machine Translated by Google

Brahmacharyena Tapasa Deva Mrityumupagnata. Os Vedas declaram que por Brahmacharya e penitência os Devas conquistaram a morte. Como Hanuman se tornou um Mahavir? Foi com esta arma de Brahmacharya que ele adquiriu força e valor insuperáveis. O grande Bhishma, o avô dos Pandavas e dos Kauravas, venceu a morte por Brahmacharya. Foi apenas Lakshman, o Brahmachari ideal, que derrubou Meghanada, o homem de coragem inestimável, o conquistador dos três mundos, o filho de Ravana. Mesmo o Senhor Rama não conseguiu enfrentá-lo. Foi através da força de Brahmacharya que Lakshman foi capaz de derrotar aquela invencível Meghanada. O valor e a grandeza do imperador Prithviraj foram devidos à força de Brahmacharya. Não há nada nos três mundos que não possa ser alcançado por um Brahmachari. Os Rishis de outrora conheciam muito bem o valor de Brahmacharya e é por isso que cantavam belos versos sobre a glória de Brahmacharya.

Assim como o óleo surge em um pavio e queima com luz brilhante, assim também o Veerya ou sêmen flui pela prática do Yoga Sadhana e é convertido em Tejas ou Ojas. O Brahmachari brilha com aura Brahmica em seu rosto. Brahmacharya é a luz brilhante que brilha na casa do corpo humano. É a flor desabrochada da vida, em torno da qual as abelhas da força, da paciência, do conhecimento, da pureza e do Dhriti vagam cantarolando de um lado para outro. Em outras palavras, aquele que observa Brahmacharya será dotado das qualidades acima. As escrituras declaram enfaticamente:

"Ayustejo Balam Veeryam Prajna Sreescha Yashastatha
Punyamcha Sat-Priyatvamcha Vardhate Brahmacharyaya"

Pela prática de Brahmacharya, longevidade, glória, força, vigor, conhecimento, riqueza, fama eterna, virtudes e devoção à verdade aumentam.

Segredo da saúde e longevidade

Ar puro, água pura, alimentação saudável, exercício físico, jogos ao ar livre, caminhada com passos rápidos, remo, natação, jogos leves como tênis – todos contribuem para a manutenção de uma boa saúde, força e um alto padrão de vitalidade. Na verdade, existem muitas maneiras de ganhar saúde e força. Esses caminhos são, sem dúvida, indispensáveis. Mas Brahmacharya é o mais importante de todos. Sem Brahmacharya, todos os seus exercícios não são nada. É a chave mestra para abrir os reinos da saúde e da felicidade. É a pedra angular do edifício da bem-aventurança e da felicidade pura. É o único específico que mantém a verdadeira masculinidade.

A preservação do sêmen é o segredo da saúde e da longevidade, e de todo sucesso nos planos físico, mental, intelectual e espiritual. Aquele que tem pelo menos um pouco de Brahmacharya superará facilmente uma crise de qualquer doença. Se a recuperação de um homem comum leva um mês, esse homem ficará completamente bem em uma semana.

Os Srutis declaram uma vida plena ou idade de cem anos para um homem. Isto você só pode alcançar através do estabelecimento de Brahmacharya. Há casos de homens que alcançaram longevidade e poderes intelectuais apesar dos seus hábitos libertinos e imorais. Mas eles teriam sido ainda mais poderosos e brilhantes se possuíssem também bom caráter e continência.

Machine Translated by Google

Depois que Dhanvantari ensinou todos os detalhes sobre o Ayurveda aos seus discípulos, eles perguntaram sobre a tônica desta ciência médica. O Mestre respondeu: “Eu lhe digo que Brahmacharya é verdadeiramente uma joia preciosa. É o remédio mais eficaz – o néctar, na verdade – que destrói doenças, decadência e morte. Para alcançar paz, brilho, memória, conhecimento, saúde e autorrealização, deve-se observar Brahmacharya, que é o Dharma mais elevado.
Brahmacharya é o conhecimento mais elevado; Brahmacharya é a maior força. Da natureza de Brahmacharya é verdadeiramente este Atman e em Brahmacharya Ele reside. Saudando Brahmacharya primeiro, os casos sem cura, eu curo. Sim, Brahmacharya pode desfazer todos os sinais desfavoráveis.”

A prática de Brahmacharya proporciona boa saúde, força interior, paz de espírito e vida longa. Revigora a mente e os nervos. Ajuda a conservar a energia física e mental. Aumenta a memória, a força de vontade e o poder do cérebro. Confere tremenda força, vigor e vitalidade. Força e coragem são obtidas.

O olho é a janela da mente. Se a mente estiver pura e calma, o olho também estará calmo e firme. Aquele que está estabelecido em Brahmacharya terá olhos brilhantes, uma voz doce e uma bela aparência.

O celibato promove a concentração

Pelo estabelecimento da continência, obtém-se vigor. O Yogi obtém Siddhi ou perfeição ao atingir o Brahmacharya mental e físico perfeito. Brahmacharya o ajuda a obter conhecimento divino e outros Siddhis. Quando há pureza, os raios da mente não são dissipados. A concentração da mente torna-se fácil. Concentração e pureza andam juntas.
Embora um sábio fale apenas algumas palavras, uma profunda impressão é produzida nas mentes dos ouvintes. Isto se deve ao seu Ojas Sakti, que é conservado pela preservação do sêmen e sua transmutação.

Um verdadeiro Brahmachari em pensamento, palavra e ação tem um maravilhoso poder de pensamento. Ele pode mover o mundo. Se você desenvolver o celibato estrito, Vichara Sakti e Dharana Sakti se desenvolverão. Vichara Shakti é o poder da investigação. Dharan'a Sakti é o poder de compreender e manter a Verdade. Se um homem se recusa persistentemente a ceder à sua natureza inferior e permanece um celibatário estrito, a energia seminal é desviada para cima, para o cérebro, e é armazenada como Ojas Sakti. Desse modo, o poder do intelecto é intensificado num grau notável. O intelecto torna-se aguçado e claro pela continência. A continência aumenta infinitamente o poder da memória retentiva. O celibatário estrito tem uma memória aguçada e aguçada mesmo na velhice.

Um homem que tem o poder de Brahmacharya pode realizar um imenso trabalho mental, físico e intelectual. Ele tem uma aura magnética ao redor do rosto. Ele pode influenciar as pessoas falando apenas algumas palavras ou até mesmo pela sua presença. Ele pode controlar a raiva e mover o mundo inteiro.
Veja Mahatma Gandhi! Ele adquiriu esse poder pela prática constante e cuidadosa de Ahimsa, Satyam e Brahmacharya – não-violência, verdade e celibato. Ele influenciou o mundo somente através deste poder. Somente através de Brahmacharya e Brahmacharya você pode obter avanço físico, mental e espiritual na vida.

Machine Translated by Google

Vale a pena repetir que um verdadeiro Brahmachari possui uma energia tremenda, um cérebro claro, uma força de vontade gigantesca, uma compreensão ousada, uma memória retentiva e uma boa Vichara Sakti. Swami Dayananda impediu a carnificina de um marajá. Ele quebrou a espada com as mãos. Isto foi devido ao seu poder de Brahmacharya. Jesus, Sankara, Jnana Deva e Samarth Ramdas eram todos Brahmacharins.

Vocês perceberam, meus queridos amigos, a importância do Brahmacharya? Vocês reconheceram, meus queridos irmãos, o verdadeiro significado e glória de Brahmacharya? Como esperar ser forte e saudável se a energia que se adquire por diversos meios, com grande dificuldade e a grande preço, é desperdiçada diariamente? É impossível ser forte e saudável a menos que homens e mulheres, meninos e meninas, tentem ao máximo manter o Brahmacharya ou o voto de celibato.

Mesmo entre os elétrons, existem elétrons solteiros e elétrons casados. Os elétrons casados se manifestam em pares. Os elétrons solteiros existem isoladamente. São apenas esses elétrons solteiros que criam a força magnética. O poder de Brahmacharya também é visto nos elétrons. Amigo, você aprenderá algumas lições com esses elétrons? Você praticará Brahmacharya e desenvolverá poder e força espiritual? A natureza é sua melhor professora e guia espiritual.

Através do Brahmacharya, supere as misérias da vida mundana e alcance saúde, força, paz de espírito, resistência, bravura, progresso material, avanço psíquico e imortalidade.
Aquele que tem um controle perfeito sobre a energia sexual alcança poderes inalcançáveis por quaisquer outros meios. Portanto, não dissipe tua energia em prazeres sensuais. Conserve sua energia. Faça ações nobres e pratique meditação. Você logo se tornará um super-homem. Você comungará com Deus e alcançará a Divindade.

---

9. IMPORTÂNCIA DO CELIBATO NA VIDA ESPIRITUAL

Brahmacharya é uma palavra divina. É a soma e a substância do Yoga. Através da Avidya, isso é esquecido. A importância do Brahmacharya foi enfatizada pelos nossos grandes Rishis. É o Yoga supremo, que o Senhor Krishna enfatiza repetidamente em Sua “Canção Imortal”. No Capítulo VI, Sloka 14, é afirmado muito claramente que o voto de Brahmacharya é necessário para a meditação: *Brahmacharivrate Sthitah.* No Capítulo XVII, Sloka 14, Ele diz que Brahmacharya é um dos requisitos para a austeridade do corpo. Agora, temos outra afirmação feita no Capítulo VIII, Sloka 11, que os Yogis praticam Brahmacharya para atingir o objetivo falado pelos Conhecedores dos Vedas. Uma declaração semelhante também é encontrada no Kathopanishad.

Também no Raja Yoga de Patanjali Maharshi, Yama é o primeiro passo. Yama é a prática de Ahimsa, Satya, Asteya, Brahmacharya e Aparigraha – não matar, veracidade, não roubar, celibato e não receber presentes. Entre estes, Brahmacharya é o mais importante.

Também no Jnana Yoga, Dama ou autocontrole é a base do aluno.

Machine Translated by Google

Novamente no Mahabharata, você encontrará, no Santi Parva: “Muitos são os ramos da Dharma, mas Dama é a base de todos eles”.

Brahmacharya é o assunto vital para quem deseja sucesso na vida material ou espiritual. Sem isso, o homem é absolutamente inapto para as atividades mundanas, bem como para as práticas espirituais.

Celibato nas diferentes ordens religiosas

Ao longo dos tempos, a maior ênfase foi dada ao Brahmacharya ou à abstinência sexual em todas as religiões. Em todo o folclore corre a ideia de que a segunda visão e a visão do sobrenatural são especialmente, se não exclusivamente, privilégio dos celibatários. Westermac defende a explicação de que a poluição destrói a santidade. Uma tribo do Rio Negro impôs o celibato aos seus xamãs, porque acreditavam que a medicina seria ineficaz se administrada por um homem casado.

Lambichus afirma que os deuses não ouvem aquele que os invoca se ele estiver impuro por conexões sexuais. No Islã, a continência estrita é exigida na peregrinação a Meca. É exigido para a congregação hebraica durante a teofania no Sinai e antes de entrar no templo. A Índia, o Egito e a Grécia antigos impuseram a regra de que o adorador deve abster-se de relações sexuais durante e antes do culto. No Cristianismo, a continência era exigida como preparação tanto para o batismo quanto para a Eucaristia.

O tipo mais elevado de cristão era o celibatário. Os professores cristãos elogiaram o celibato e o casamento passou a ser, aos seus olhos, apenas um bem secundário para aqueles que eram incapazes de servir a continência. Os bispos da Igreja Grega são sempre celibatários, sendo escolhidos entre os monges.

O monge, que se rebaixa para tocar a pessoa de uma mulher com pensamentos corruptos, enquanto segura sua mão ou seu cabelo ou toca uma ou outra parte de seu corpo, traz vergonha e degradação à ordem. O presente voto de ordenação é abster-se de todas as relações sexuais enquanto durar a vida.

Os jainistas impõem aos seus Munis a regra de se absterem de todas as relações sexuais; não discutir temas relativos às mulheres, não contemplar as formas das mulheres. A luxúria é assim condenada: “Da miríade de vícios, a luxúria é o pior”.

Existem outras regras subsidiárias a esta, proibindo todas as ações de tipo impuro, especialmente qualquer ato ou palavra que possa levar a uma violação da regra principal ou dar origem a uma impressão de que ela não estava sendo estritamente observada.

Um Bhikshu não deve dormir em qualquer lugar onde uma mulher esteja presente, ou pregar a doutrina sagrada em mais de cinco ou seis palavras a uma mulher, a menos que um homem adulto esteja presente, ou exortar as irmãs, a menos que seja especialmente encarregado de fazer isso. assim, ou percorrer o mesmo caminho com uma mulher. Na ronda de esmolas, ele deve estar devidamente vestido e andar com os olhos baixos.
Ele não deverá aceitar manto de nenhuma mulher que não seja seu parente, exceto sob condições específicas.

Machine Translated by Google

Ele não deve sentar-se num lugar isolado com uma mulher, muito menos tocar ou falar com ela com intenções impuras.

A “Ordem dos Mendicantes” budista era governada pelas 227 regras do Patimokha.
Destes, os quatro primeiros eram de gravidade específica. A violação de qualquer uma das quatro regras envolveu a expulsão da ordem; e foram, portanto, chamados de Parajika ou as regras quanto aos atos que envolvem derrota.

A primeira regra diz: “Qualquer Bhikshu – que assumiu o sistema de auto-treinamento e regra de vida, e não se retirou do treinamento ou declarou sua incapacidade de manter a regra – deverá ter conhecimento carnal de qualquer coisa viva. , até animal, caiu na derrota, não está mais em comunhão”. “Retirado do treinamento” era a expressão técnica para tirar as vestes, retirar-se da ordem e retornar ao mundo, passo que qualquer membro da ordem tinha a liberdade de dar a qualquer momento.

Diz-se que Numa instituiu a “Ordem das Virgens Vestais”. Eles permaneceram solteiros por trinta anos. O enterro vivo era a pena por quebrar o voto de castidade. As Virgens se distinguiram por uma influência extraordinária e dignidade pessoal. Eles foram tratados com respeito normalmente concedido à realeza; assim, nas ruas, eram precedidos por um lictor e os mais altos magistrados lhes abriam caminho. Às vezes desfrutavam do privilégio excepcional de andar de carruagem; nos jogos públicos, era-lhes atribuído um lugar de honra. E após a morte eles, como os imperadores, foram autorizados a ser enterrados dentro da cidade, porque estavam acima das leis. Eles gozavam do privilégio real da misericórdia, pois se encontrassem um criminoso a caminho da execução, sua vida seria poupada.

Na grande colónia de tibetanos em Darjeeling, várias centenas de homens que fazem trabalho de coolies são ex-lamas que fugiram do Tibete, com os seus amantes ou sozinhos, para escaparem às severas penas associadas à violação do celibato. O delinquente é denunciado e, se for pego, fica sujeito a castigos corporais em público, bem como a pesada multa e expulsão da ordem em desgraça.

As “Virgens do Sol” peruanas – uma espécie de sacerdotes – eram punidas com sepultamento vivo se detectado em má conduta.

Brahmacharya – a base da vida espiritual

Brahmacharya é uma *condição sine qua non* da vida espiritual. É um grande desiderato. É de vital importância. Sem o Brahmacharya perfeito, você não pode ter um progresso espiritual substancial.

Abstinência ou continência é a pedra angular sobre a qual se ergue o pedestal de Moksha. Se a pedra angular não for muito forte, a superestrutura cairá quando houver chuva forte.
Mesmo assim, se você não estiver estabelecido em Brahmacharya, se sua mente estiver agitada por maus pensamentos, você cairá. Você não pode alcançar o cume da escada do Yoga ou o Nirvikalpa Samadhi mais elevado.

Machine Translated by Google

Não há esperança de você ter Auto-realização ou Conhecimento do Ser se você não estiver bem estabelecido em Brahmacharya. Brahmacharya é a chave mestra para abrir os reinos da bem-aventurança eterna. Brahmacharya é a base do Yoga. Assim como uma casa construída sobre um alicerce podre certamente cairá, você também cairá em sua meditação se não tiver estabelecido um alicerce adequado, ou seja, a realização do Brahmacharya perfeito. Você pode meditar por um período de doze anos e, ainda assim, não terá sucesso no Samadhi se não tiver destruído a luxúria sutil ou a semente do desejo que permanece nos recônditos mais íntimos do seu coração.

Brahmacharya é a base para alcançar Kaya Siddhi. O celibato completo deve ser observado. Isto é de suma importância. Pela prática do Yoga o sêmen é transmutado em Ojas Sakti. O Yogi terá um corpo perfeito. Haverá charme e graça em seus movimentos. Ele pode viver o quanto quiser. Isto também é conhecido como Iccha Mrityu ou morte à vontade.

A prática de Brahmacharya é a qualificação mais importante para o aspirante espiritual, não importa qual seja o caminho escolhido – Karma Yoga, Upasana, Raja Yoga, Hatha Yoga ou Vedanta. A disciplina da abstinência completa é exigida de todos os aspirantes. Somente um verdadeiro Brahmachari pode cultivar Bhakti. Somente um verdadeiro Brahmachari pode praticar Yoga. Somente um verdadeiro Brahmachari pode adquirir Jnana. Sem Brahmacharya nenhum progresso espiritual é possível.

A luxúria desfere um golpe mortal no calibre espiritual do homem. Não é possível para você entrar no caminho espiritual que leva à união com Deus, a menos e até que você controle a luxúria e se estabeleça em Brahmacharya. Enquanto a luxúria tiver um cheiro doce em suas narinas, você não poderá alimentar pensamentos sublimes e divinos em sua mente. Aquele homem em quem a ideia sexual está profundamente enraizada nunca pode sonhar em compreender o Vedanta e realizar Brahman, mesmo dentro de Sata Koti Janma, mesmo dentro de cem milhões de nascimentos. A verdade não pode habitar onde vive a paixão.

A indulgência sexual é um grande obstáculo no caminho espiritual. Definitivamente proíbe as práticas espirituais. O impulso sexual deve ser controlado por meio de pensamentos sublimes e meditação regular. Deve haver sublimação completa da energia sexual. Então somente o aspirante estará absolutamente seguro. A aniquilação total do desejo sexual é o ideal espiritual último.

Atração sexual, pensamentos sexuais e desejo sexual são os três grandes obstáculos no caminho da realização de Deus. Mesmo que o desejo sexual desapareça, a atração sexual permanece por muito tempo e perturba os aspirantes. A atração sexual é muito, muito poderosa. A atração sexual liga a pessoa a este mundo. Cada célula do corpo de um homem ou de uma mulher é sobrecarregada com o elemento sexual. A mente e os sentidos estão cheios de suco sexual. O homem não pode ficar sem olhar para uma mulher, sem falar com ela. Ele sente prazer na companhia de uma mulher. A mulher também não pode ficar sem olhar para o homem, sem falar com ele. Ela sente prazer na companhia de um homem.
Essa é a razão pela qual ele ou ela acha extremamente difícil aniquilar a atração sexual. A atração sexual não pode ser destruída sem a graça do Senhor. Nenhum esforço humano pode erradicar *totalmente* esta poderosa força de atração sexual.

O órgão da visão causa grandes danos. Destrua o olhar lascivo, o adultério dos olhos.
Tente ver Deus em todos os rostos. Repetidamente geram as correntes de desapego, discriminação

Machine Translated by Google

e inquérito. Eventualmente você será estabelecido em Brahman ou no Eterno. Repetidamente gere pensamentos divinos sublimes e aumente seu Japa e meditação. O pensamento sexual será aniquilado.

De que vale o conhecimento das artes e das ciências, de que vale a reputação ou os títulos, de que vale a repetição do Nome do Senhor ou a meditação ou a indagação de “Quem sou eu?”, se você se tornar um escravo da luxúria? Controle esse forte impulso primeiro pela rigorosa penitência do controle dos sentidos.
Antes de iniciar a meditação avançada, primeiro torne-se pelo menos um celibatário físico estrito. Em seguida, esforce-se para ter perfeição na castidade mental.

Entre todos vocês, pode haver um Shakespeare ou um Kalidasa oculto, um Wordsworth ou um Valmiki oculto, um santo em potencial, um São Sebastião. Xavier, um Akhanda Brahmachari como Bhishma Pitamaha, um Hanuman ou um Lakshman, um Visvamitra ou um Vasishtha, um grande cientista como o Dr. JC Bose ou Raman, um Yogi como Jnana Deva ou Gorakhnath, um filósofo como Sankara ou Ramanuja, um Bhakta como Tulsidas, Ramdas ou Eknath.

Desperte, então, suas faculdades ocultas, energias potenciais de todos os tipos, através do Brahmacharya e alcance rapidamente a consciência de Deus e supere as misérias desta vida mundana com seus males concomitantes de nascimento, morte e tristeza.

Abençoado é o Brahmachari que fez o voto de celibato até o fim da vida. Duas vezes abençoado é aquele Brahmachari que está lutando sinceramente para destruir a luxúria e alcançar a pureza perfeita.
Três vezes abençoado é aquele Brahmachari que erradicou completamente a luxúria e alcançou a Auto-realização. Glória a tais Brahmacharins exaltados! Eles são verdadeiros deuses na terra. Que suas bênçãos estejam com todos vocês.

---

10. BRAHMAHARYA PARA PROPRIETÁRIOS DE FAMÍLIA

Não há dúvida de que uma vida de Brahmacharya é gloriosa e maravilhosa. Ao mesmo tempo, uma vida de moderação na vida familiar é igualmente boa e útil para o crescimento espiritual.
Ambos têm suas próprias vantagens. Você deve ter muita força para trilhar o caminho de qualquer maneira.

Varnashrama Dharma está praticamente extinto agora. Todo mundo é um Vaisya ou um Bania com ganância pela acumulação de riqueza por bem ou por mal, mendigando, pedindo emprestado ou roubando.
Quase todos os Brâmanes e Kshatriyas são apenas Banias ou Vaisyas. Não existe nenhum verdadeiro Brahmin ou Kshatriya atualmente. Eles querem dinheiro de qualquer maneira. Eles não tentam praticar os Dharmas de sua casta ou ordem de vida. Esta é a causa fundamental da queda do homem. Se o chefe de família cumpre estritamente os deveres de seu estágio de vida, se ele é um Grihasthi ideal, não há necessidade de tomar Sannyasa. O aumento no número de Sannyasins no momento atual é devido ao fracasso dos chefes de família no cumprimento de seus deveres. A vida de um chefe de família ideal é tão difícil e rígida quanto a de um Sannyasin ideal. Pravritti Marga ou o caminho do Karma Yoga é tão difícil e rígido quanto o do Nivritti Marga ou o caminho da renúncia.

Machine Translated by Google

Se um homem leva uma vida de celibato, mesmo na vida de chefe de família, e tem cópulas ocasionalmente apenas por causa da prole, ele pode gerar filhos saudáveis, inteligentes, fortes, bonitos e abnegados. Os ascetas e sábios da Índia antiga, quando casados, costumavam seguir esta excelente regra com muito cuidado e também ensinavam, pela prática e pelos preceitos, como levar a vida de um Brahmachari, mesmo como chefe de família. Nossos ancestrais de fato seguiram os ascetas na criação de descendentes para a defesa da pátria e para outras obras enobrecedoras da nação. Aqueles que leram o Srimad Bhagavata conhecem a vida de Devahuti, filha de Manu, e de seu marido Kardama Rishi. Kapila Muni, fundadora da filosofia Sankhya, nasceu em Devahuti depois que Kardama Rishi a visitou uma vez para lhe dar um filho. Parasara visitou Matsyagandhi para apresentar Sri Vyasa, fundador da filosofia Vedanta.

Os grandes Rishis de outrora eram casados, mas não levavam uma vida de paixão e luxúria. A vida deles em Grihasthashram foi apenas uma vida de Dharma. Se não for possível imitá-los ao pé da letra, você terá que manter suas vidas diante de você como marcos, como um ideal para emular, e você deve trilhar o caminho da Verdade. Grihasthashram não é uma vida de luxúria e vida desenfreada. É uma vida estrita de serviço altruísta, de Dharma puro e simples, de caridade, bondade, gentileza, autoajuda e tudo o que é bom e útil à humanidade. Se você puder viver uma vida assim, a vida de um Grihasthi será tão boa quanto a vida de um Sannyasin.

O que é Brahmacharya na vida de casado?

Leve uma vida de casado moderada e bem regulamentada. Mesmo como chefe de família você pode ser um Brahmachari, aderindo aos princípios do Grihastha Dharma, através da moderação e da adoração regular a Deus. O casamento não deve de forma alguma levá-lo para baixo em seu caminho espiritual.
Você deve manter o fogo espiritual sempre aceso. Você deve fazer com que sua esposa também compreenda a verdadeira glória de uma vida espiritual. Se vocês dois observarem Brahmacharya por algum tempo e depois evitarem excessos, ela dará à luz filhos robustos que serão o orgulho do país. A energia conservada pode ser usada para propósitos espirituais mais elevados. A prevenção da maternidade frequente também preservará a saúde da sua esposa.

Brahmacharya em Grihasthashrama é moderação absoluta nas relações sexuais.
Os chefes de família podem visitar suas esposas uma vez por mês, no horário apropriado, sem a idéia de prazer sexual, apenas para obter descendentes que possam manter a linhagem. Este também é Brahmacharya Vrata. Eles também são Brahmacharins.

Os chefes de família devem pedir às suas esposas também que façam jejuns e façam Japa, meditação e outras práticas, que lhes permitirão manter este Brahmacharya Vrata. Eles deveriam treinar suas esposas também no estudo do Gita, dos Upanishads, do Bhagavata e do Ramayana e na regulamentação da dieta.

Se você deseja praticar Brahmacharya, pense e sinta que sua esposa é sua irmã.
Destrua a ideia de marido e mulher e desenvolva a ideia de irmão e irmã. Ambos desenvolverão um amor puro e forte, porque a impureza da luxúria será removida. Converse sempre com sua esposa sobre assuntos espirituais. Narre suas histórias do Mahabharata, o Bhagavata. Sente-se com ela nos feriados e leia algum livro religioso. Gradualmente, sua mente mudará. Ela

Machine Translated by Google

terá interesse e prazer nas práticas espirituais. Coloque isso em prática se quiser se livrar das misérias do Samsara e desfrutar da bem-aventurança eterna da Alma.

Os jovens de hoje em dia imitam os ocidentais, levando sempre consigo as esposas quando saem. Essa prática cria nos homens um forte hábito de ter sempre a companhia de mulheres. Uma pequena separação traz muita dor e sofrimento. Muitos ficam chocados quando perdem suas esposas. Além disso, torna-se muito difícil para eles fazer voto de celibato, mesmo que por um mês. Pobres e miseráveis fracos! Falências espirituais! Tente ficar longe de seus parceiros de vida o máximo que puder. Converse pouco com eles. Seja sério. Não ria nem brinque com eles.

Vá para uma caminhada noturna. O que seus sábios antepassados fizeram? Assimile do Ocidente apenas o que é bom. A imitação vil de moda, estilo, vestimenta e comida é perigosa.

Quando a esposa se torna mãe

Assim que você nasce um filho, sua esposa se torna sua mãe, porque você mesmo nasce como filho. Um filho nada mais é do que a energia do pai. Mude a atitude mental. Sirva sua esposa como a Mãe do Mundo. Comece Sadhana espiritual. Destrua a paixão. Todas as manhãs, assim que você se levantar da cama, toque os pés de sua esposa e prostre-se diante dela, tomando-a por Kali ou a Mãe do Mundo. Não sinta vergonha. Esta prática removerá a ideia de “esposa” da sua mente. Se você não consegue fazer a prostração fisicamente, pelo menos faça-a mentalmente.

Assim que nasce uma criança, o homem deve abandonar a luxúria. Ele deve observar o celibato. Ele deve tratar sua esposa como sua própria mãe. Uma vez que esse pensamento é trazido à mente, como ele pode, mesmo quando a criança morre, mudar sua perspectiva mental e pensar em sua esposa com um olhar lascivo? Este é um ótimo Sadhana para o chefe de família. Se não nascer um filho, não é aconselhável casar com uma segunda esposa. Marido e esposa podem então seguir juntos o caminho espiritual, observando o celibato.

Vivendo uma vida de parceria espiritual

Diz Manu: “O filho primogênito nasce do Dharma e o resto do Kama ou luxúria. O ato sexual por mero prazer não é justificável”. Os aspirantes sedentos que estão trilhando o caminho da Auto-realização, que são chefes de família com mais de quarenta anos de idade, deveriam desistir do contato com seus parceiros na vida. Porque um contato sexual revive todas as ideias ruins e lhes dá um novo sopro de vida. O casamento deve agora ser considerado uma aliança sagrada de duas almas ordenada por Deus para a divinização completa de sua natureza e para a realização do objetivo da vida – a realização de Deus – através de uma vida Dhármica Grihastha bem ordenada. O marido e a esposa devem, de agora em diante, observar o Brahmacharya físico perfeito, se quiserem um rápido progresso espiritual e Auto-realização neste mesmo nascimento. Não existem medidas intermediárias no caminho espiritual.

Você é chefe de família com mais de quarenta anos de idade? Então você deve se tornar um Brahmachari perfeito agora. Sua esposa também deve observar o jejum no Ekadasi. Não diga agora: “Swamiji, o que posso fazer? Eu sou um chefe de família”. Esta é uma desculpa esfarrapada. Por quanto tempo você deseja permanecer como um chefe de família apaixonado? É até o fim da vida? Não existe missão mais nobre na vida do que comer, dormir e procriar? Você não quer desfrutar da felicidade eterna do Ser? Você tem

Machine Translated by Google

provei o suficiente dos prazeres mundanos. Você passou do estágio de chefe de família. Posso desculpá-lo se você for jovem, mas não agora. Agora prepare-se para o estágio de Vanaprastha e Sannyasa mental enquanto permanece no mundo. Pinte seu coração primeiro. Esta será realmente uma vida nobre. Se prepare. Discipline a mente. O verdadeiro Sannyasa é o desapego mental. O verdadeiro Sannyasa é a destruição de Vasanas, do 'eu', do 'meu', do egoísmo e de Moha para os filhos, o corpo, a esposa e a propriedade. Você não precisa se retirar para as cavernas do Himalaia. Alcance o estado de espírito acima. Viva no mundo com a família e os filhos em meio à paz e à abundância. Esteja no mundo, mas esteja fora do mundo. Desista do mundanismo. Este é o verdadeiro Sannyasa. Isso é o que eu realmente quero.
Então você se tornará um Rei dos reis. Tenho gritado assim a plenos pulmões há muitos anos, mas apenas muito poucas pessoas seguem meus ensinamentos.

Uma boa esposa, uma joia digna, é a materialização da graça infinita do Senhor para quem trilha o Pravritti Marga. A harmonia em todas as esferas da vida é um presente raro do Senhor para um casal. Cada parceiro deve ser para o outro um verdadeiro companheiro em todos os sentidos do termo.
Grihastha Ashrama é um degrau seguro na escada da evolução para Deus. Siga as leis das escrituras e desfrute da bem-aventurança infinita. A verdadeira união pode ser estabelecida numa base espiritual. Vocês dois devem aspirar a realizar o objetivo comum da vida – a realização de Deus. Quando os casais que vivem ao seu redor competem entre si no materialismo, e em sua capacidade individual, para arrastar um ao outro para baixo, vocês dois devem competir entre si para avançar rapidamente no Sadhana espiritual. Que competição nova! Que bênção é ter um concorrente como companheiro de vida!

---

11. MULHERES E BRAHMAHARYA

Um aspirante escreve: “Gostaria de saber se a mesma teoria sobre a formação de Veerya e a perda da mesma também é válida no caso das mulheres. Eles são realmente afetados na mesma medida que os homens?” A questão é importante e pertinente.
Sim, a condescendência com o ato sexual é exaustiva para o organismo feminino e esgota a vitalidade, como no caso do homem. A tensão nervosa que impõe ao sistema é realmente muito grande.

As gônadas femininas, os ovários correspondentes aos testículos nos homens, produzem, desenvolvem e amadurecem uma força vital preciosa como o sêmen. Este é o óvulo. Embora a mulher não perca realmente isso do corpo, como no caso do sêmen no homem, ainda assim, devido ao ato sexual, ele sai dos ovários e é absorvido no processo de concepção para formar o embrião. E sabe-se muito bem o desgaste e a perda de força que a gravidez representa para uma mulher. O esgotamento repetido desta força e a tensão do parto destroem mulheres saudáveis e destroem a sua força, beleza e graça, bem como a sua juventude e poder mental. Os olhos perdem o brilho e o brilho que indicam as forças internas.

A intensa excitação sensual do ato destrói o sistema nervoso e também causa debilidade. Sendo o seu sistema mais delicado e tenso, as mulheres são frequentemente mais afetadas do que os homens.

Machine Translated by Google

As mulheres devem preservar a sua preciosa força vital. O óvulo e os hormônios secretados pelos ovários são essenciais para o máximo bem-estar físico e mental da mulher.

As mulheres também devem observar o voto de celibato. Eles também podem permanecer como Brahmacharinis Naishthic como Mirabai e se dedicar ao serviço e devoção a Deus. Ou eles podem fazer Brahma-Vichara como Gargi e Sulabha. Eles serão denominados Brahma-Vicharinis, investigadores de Brahman, se adotarem este caminho.

Grihastha-Dharminis ou chefes de família entre as mulheres devem observar Pativrata-Dharma ou o voto de castidade e devem manter Savitri, Anasuya, como seu ideal. Elas deveriam ver o Senhor Krishna em seus maridos e realizar Deus, como Laila em Majnu. Eles também podem praticar todos os Kriyas, como Asanas e Pranayamas. Eles deveriam fazer vigorosos Sankirtan, Japa e orações diariamente em suas casas. Através de Bhakti, eles podem facilmente destruir a paixão, porque por natureza são devocionais.

Muitas mulheres de outrora realizaram atos milagrosos e mostraram ao mundo o poder da castidade. Nalayini, pelo poder da castidade, impediu o nascer do sol para salvar a vida de seu marido. Anasuya transformou os Trimurtis - Brahma, Vishnu e Mahesvara - em bebês quando eles queriam o Nirvana Bhiksha. Foi somente através do poder da castidade que ela foi capaz de transformar as grandes divindades em bebês. Savitri trouxe de volta a vida de Satyavan, seu marido, do laço de Yama, por meio de sua castidade. Tal é o poder da castidade ou Brahmacharya. As mulheres que levam uma vida de dona de casa ideal com castidade também podem se tornar como Anasuya, Nalayini ou Savitri.

Brahmacharinis - antigos e modernos

Antigamente, havia Brahmacharinis na Índia. Eles eram Brahmavadinis; eles discursaram sobre Brahman. Eles não queriam levar a vida de Grihastha-Dharminis dedicados aos deveres de chefe de família. Eles serviram aos Rishis e sábios em seus eremitérios e fizeram Brahma Vichara ou questionamento de Brahman. O rei Janasruti colocou sua filha a serviço de Rishi Raikva. Você encontrará isso no Chhandogya Upanishad.

Sulabha era uma senhora muito erudita. Ela nasceu em uma família real. Ela era uma Brahmacharini. Ela foi instruída na religião da emancipação. Ela observou a prática do ascetismo. Ela foi firme nas práticas próprias do modo de vida que levava. Ela foi firme em seus votos. Ela nunca pronunciava uma palavra sem refletir sobre sua propriedade. Ela era uma Yogini. Ela levou a vida de uma Sannyasini. Ela compareceu diante de Janaka em sua corte e teve uma grande discussão com ele sobre Brahma-Vidya ou a Ciência do Ser.

Gargi também era um Brahmacharini. Ela também era uma senhora altamente culta. Ela também teve uma longa discussão com Yajnavalkya sobre Brahma-Vidya. O diálogo entre eles surge no Brihadaranyaka Upanishad.

Também na Europa houve muitas mulheres que eram celibatárias e que dedicaram inteiramente as suas vidas à austeridade severa, à oração e à meditação. Eles tinham seus próprios eremitérios. Na Índia,

Machine Translated by Google

mesmo no momento atual, existem mulheres instruídas que levam a vida de Brahmacharinis.
Eles não desejam se casar. Isto se deve à força dos bons Samskaras de nascimentos anteriores. Eles dão educação às meninas nas escolas. Eles dão aulas particulares gratuitas para meninas pobres e as treinam em costura e outros trabalhos domésticos. Eles estudam livros religiosos e praticam meditação pela manhã e à noite. Eles fazem Kirtan. Eles mantêm um diário espiritual diário. Eles ministram aulas de Satsanga e Kirtan entre mulheres. Eles treinam meninas na prática de Asanas e Pranayama. Eles fazem discursos sobre o Gita e os Upanishads. Eles ministram palestras sobre assuntos religiosos em inglês, sânscrito e hindi. Durante os feriados e em ocasiões importantes, eles realizam conferências religiosas para mulheres em grande escala para um despertar espiritual em massa.

Às vezes, visitam aldeias próximas e distribuem medicamentos gratuitamente aos pobres. Eles estão equipados com conhecimentos de primeiros socorros, homeopatia, alopatia e sistema bioquímico da medicina. Eles são treinados para cuidar dos enfermos. Há um Brahmacharini altamente educado, versado em sânscrito, inglês e hindi, que dirige uma instituição para meninas. Ela mantém uma escola particular gratuita também para meninas pobres, às suas próprias custas.
Este é realmente um serviço muito nobre.

Essas meninas e mulheres são realmente uma bênção para a Índia. Eles levam uma vida de pureza e auto-sacrifício. Eles desfrutam de felicidade, prosperidade e renome aqui e também alcançarão a morada imortal da paz suprema no futuro. A Índia precisa de mais Brahmacharinis desta descrição, que possam dedicar suas vidas ao serviço, à meditação e à oração.

Havia um Maharani nas antigas Províncias Unidas que usava roupas simples, comia comida simples, servia Sadhus e pessoas pobres e sempre viveu entre Sannyasins. Ela tinha um bom conhecimento das escrituras e meditava e orava regularmente. Ela observou Mouna ou o voto de silêncio por meses seguidos e passou algum tempo em reclusão e também governou seu estado.

Há uma mulher educada que é MBBS. Seu marido ocupa uma boa posição.
Ela trata os pacientes livremente. Ela não cobra nenhuma taxa pela visita. Ela presta um serviço muito bom à sociedade. Ela não é uma caçadora de empregos. Ela está livre da ganância. Ela faz atendimento médico para a purificação do seu coração. Ela considera o serviço médico aos pobres como adoração a Deus. Ela cuida da casa e serve o marido. Ela estuda livros religiosos e passa algum tempo meditando, adorando e orando. Ela é uma mulher ideal que leva uma vida gloriosa e piedosa.

Vida solta não é liberdade

O mundo precisa urgentemente dessas mulheres ideais. Desejo que o mundo esteja repleto de mulheres tão gloriosas. Eu não condeno as mulheres. Não me oponho a dar-lhes educação e liberdade. Tenho a maior veneração pelas mulheres. Eu as adoro como Devis ou deusas. Mas não sou a favor de uma liberdade para as mulheres que as arruinará. Sou a favor da educação e da cultura que as tornem imortais e gloriosas, que as tornem mulheres ideais como Sulabha, Mira e Maitreyi, como Savitri e Damayanti. É isso que eu quero. Isto é o que todos gostariam.

Machine Translated by Google

A vida solta não é liberdade perfeita. Algumas mulheres da Índia arruinaram-se ao tirar partido desta falsa liberdade. Não há limite para a liberdade de que desfruta agora a chamada mulher educada. Esta liberdade fez com que muitas casas fossem destruídas. Criou desordens na sociedade. Isso trouxe vergonha para muitas famílias respeitáveis. As raparigas, no seu desejo insaciável de liberdade, ultrapassaram o limite e perderam aquele bem inestimável que as mulheres do passado podiam manter imaculado.

Ao misturar-se livremente com os homens, a mulher perde a dignidade, a modéstia, a graça feminina e a santidade da sua pessoa e do seu carácter. Uma mulher que se mistura livremente com homens não consegue preservar a sua castidade por muito tempo. Pode haver, e houve, exceções. Uma mulher que se mistura livremente com os homens na vida pública e ainda assim permanece pura deve ser certamente sobre-humana. Uma mulher comum com sua paixão natural logo sucumbirá. A natureza humana se realizará.

O que há na vida de uma mulher se sua pureza se perde? Ela é apenas um cadáver vivo se não houver pureza, embora possa estar acumulando riquezas e circulando em altos círculos da sociedade.
A mistura promíscua levará a resultados desastrosos. Mesmo Rishis e Yogins que estão vestidos com trapos, que vivem de raízes em reclusão, serão derrubados pelas forças obscuras da natureza se forem descuidados. Então o que dizer das mulheres que comem guloseimas e doces diariamente, que se vestem de veludo perfumado e seda com bordas de renda, que são dadas a muita mistura, que não levam uma vida de autocontrole, que não têm formação religiosa e disciplina, que não têm ideia da vida interior e da religião da emancipação? Ó sábio leitor! Deixo isso para sua própria consideração, reflexão, cogitação e deliberação.

As mulheres não devem fazer nada que possa trazer desonra ou infâmia para elas e para a sua família, e manchar o seu carácter. Sem caráter, um homem ou uma mulher são considerados mortos enquanto vivos. As mulheres devem ser muito cuidadosas e cautelosas quando se movimentam na sociedade. Eles devem evitar muita conversa, muita mistura, gargalhadas e risos. Devem andar sempre de maneira digna e não balançando os quadris. Eles nunca deveriam olhar para os homens com um gesto fugaz. As roupas não devem ser muito justas ou reveladoras. Abandone a maquiagem.

Um chamado à vida espiritual

Ó Devis! Não desperdicem suas vidas com moda e paixão. Abra seus olhos. Ande no caminho da justiça. Preserve seu Pativrata Dharma. Veja a Divindade em seu marido. Estude o Gita, os Upanishads, o Bhagavata e o Ramayana. Tornem-se bons Grihastha-Dharminis e Brahma-Vicharinis. Traga muitos Gourangas. O destino do mundo está inteiramente em suas mãos. Você está segurando a chave mestra do mundo. Abra a porta da felicidade elísia. Traga Vaikuntha para sua casa. Treine seus filhos no caminho espiritual. Semeie a semente espiritual quando eles forem jovens.

Ó Devis do mundo! Você não deveria lutar pela vida superior, pela grandiosa, pelo sublime, pela única vida real na Alma? É suficiente que você esteja satisfeito com as pequenas necessidades materiais da vida na Terra? Você se lembra do que Maitreyi disse a Yajnavalkya? “O que farei com a riqueza deste mundo inteiro se com isso não me tornar imortal?” disse ela para ela

Machine Translated by Google

marido. Quantas senhoras deste mundo serão ousadas o suficiente para afirmar esta sábia afirmação do ideal Upanishad de uma mulher?

Acorrentar-se à escravidão do Samsara não é um direito inato das mães e irmãs do mundo. Ficar preso à família, aos filhos e aos parentes não é o ideal das mulheres corajosas e discriminativas. Cada mãe do mundo deve compreender a sua responsabilidade de despertar a si mesma, aos seus filhos, à sua família e ao seu marido, para a verdadeira luz e esplendor da vida espiritual. Que mãe gloriosa foi Madalasa! Ela pediu aos filhos que estudassem até a pós-graduação e depois procurassem algum emprego? “Suddhosi, Buddhosi, Niranjanosi, Samsara Maya Parivarjitosi - Você é puro, você é consciência, você é imaculado, você é desprovido do Maya do Samsara” - tal foi a instrução Advaítica que Madalasa deu aos seus filhos quando ela os embalou no berço. Quantas mães do mundo atual tiveram a sorte de ensinar aos seus filhos conhecimentos tão profundos? Por outro lado, as mães atuais tentariam esmagar a tendência espiritual dos seus filhos, mesmo que ela seja encontrada neles em estado microscópico! Que condição triste e lamentável! Acordem, ó mães, irmãs! Acorde do seu sono profundo. Reconheça sua responsabilidade. Espiritualizem-se. Espiritualize seus filhos. Espiritualizem até os seus maridos, pois vocês são os criadores da família! Lembre-se de como Chudala iluminou seu marido. Vocês são os criadores das nações! Vocês são os construtores do mundo! Portanto, espiritualizem-se. Afirmem em si mesmos o espírito de Sulabha, Maitreyi, Gargi. Não seja covarde. Saiam de seus lares carnais – os lares da ilusão, os lares da vaidade!

Sejam todos vocês verdadeiros Sannyasinis e tragam verdadeira glória, verdadeira grandeza, pois isso é verdadeira ousadia e coragem, isso é verdadeira sabedoria e compreensão. Uma mulher não é mulher se for desprovida de fogo espiritual, se ignorar uma vida superior na Alma. O dever da mulher não é apenas familiar; seu dever é também transcender a família. Seu dever não está em sans, pulseiras, jaquetas, pós e perfumes. Seu dever não consiste em conseguir emprego para seus filhos. Seu dever também diz respeito ao Ser, ao Atman, ao Brahman. Essa mulher é um verdadeiro símbolo de Deus.
Ela deve ser adorada, ela deve ser adorada!

---

12. BRAHMACHARYA E O CURRÍCULO EDUCACIONAL

Se você comparar o atual sistema de educação com o nosso antigo sistema Gurukul, verá que existe um grande abismo entre os dois. Em primeiro lugar, o actual sistema educativo é muito dispendioso.
O lado moral da educação é absolutamente ignorado no momento. Cada aluno do Gurukul era puro. Cada aluno teve um treinamento moral perfeito. Esta era a característica predominante da cultura antiga. Cada aluno tinha conhecimento de Pranayama, Mantra Yoga, Asanas, o código de moral, Gita, Ramayana, Mahabharata e os Upanishads. Cada aluno possuía humildade, autocontrole, obediência, espírito de serviço e auto-sacrifício, bom comportamento, polidez, natureza cortês e, por último, mas não menos importante, desejo de adquirir Atma-Jnana.

Machine Translated by Google

Uma desvantagem vital no atual sistema educacional da Índia

Os estudantes universitários de hoje não possuem nenhuma das virtudes acima.
O autocontrole é algo desconhecido para eles. A vida luxuosa e a auto-indulgência começam desde a infância. A arrogância, a impertinência e a desobediência estão profundamente enraizadas neles. Eles se tornaram ateus convictos e materialistas de alto nível. Muitos têm vergonha de dizer que acreditam na existência de Deus. Eles não têm conhecimento de Brahmacharya e autocontrole. Vestidos elegantes, comida indesejável, má companhia, frequência frequente aos teatros e ao cinema, e a aplicação dos modos e costumes ocidentais tornaram-nos fracos e apaixonados. Brahma Vidya, Atma-Jnana, Vairagya, a riqueza de Moksha e a paz e bem-aventurança Átmica são bastante estranhos para eles.

Moda, estilo, epicurismo, gula e luxo ocuparam suas mentes. É muito lamentável ouvir a história de vida de alguns dos estudantes universitários. No antigo Gurukul, os meninos eram saudáveis e fortes e viviam muito. De facto, foi detectado que a saúde dos estudantes se deteriorou em toda a Índia. Além disso, os vícios e as más práticas que estão a arruinar a sua saúde estão a aumentar. Não existe cultura ética nas escolas e faculdades modernas. No sistema actual, o lado moral da educação é absolutamente ignorado.

A civilização moderna enfraqueceu os nossos meninos e meninas. Eles levam uma vida artificial. Crianças geram filhos. Há degeneração racial. O cinema se tornou uma maldição. Desperta paixão e emoção. Hoje em dia, no cinema, cenas vulgares e peças imorais são encenadas mesmo quando mostram histórias do Mahabharata e do Ramayana. Mais uma vez, tenho de reiterar com vigor que o actual sistema de educação na Índia necessita imediatamente de uma revisão profunda e drástica.

Qualquer sistema de educação que não seja baseado nos princípios do Brahmacharya e que não tenha em seu currículo o estudo obrigatório da literatura sânscrita não será bom para os hindus. Está fadado ao fracasso! Aqueles que são responsáveis por proporcionar-lhes um sistema de educação adequado ignoram este importante ponto; e daí as numerosas experiências infelizes na educação.

Professores de algumas faculdades insistem que os alunos usem roupas da moda. Eles até não gostam de estudantes que usam roupas limpas, mas simples. Uma pena! Limpeza é uma coisa e moda é outra. A chamada 'moda' enraíza-se no mundanismo e na sensualidade.

A limpeza de vida é muito necessária para o crescimento físico e espiritual. Meninos e meninas sofrem em silêncio por causa da ignorância, por causa do mau uso de partes do corpo, o que constitui um esgotamento definitivo da vitalidade. Isso retarda o progresso mental e físico normal. Quando “o sistema humano é privado das suas secreções naturais, deve haver um declínio correspondente na energia nervosa. Esta é a razão pela qual se desenvolvem distúrbios funcionais. O número de naufrágios está aumentando.

Os rapazes sofrem de anemia, má memória e debilidade. Eles têm que interromper seus estudos. As doenças estão aumentando. Milhares de injeções chegaram às farmácias, hospitais e dispensários. Milhares de médicos abriram suas clínicas e lojas. Ainda,

Machine Translated by Google

a miséria está aumentando dia a dia. As pessoas não obtêm sucesso em suas empresas e negócios.
Qual é a razão para isto? A razão não é difícil de encontrar. É por causa do desperdício da força vital ou do sêmen através de maus hábitos e relações sexuais imoderadas. É por causa de uma mente impura e de um corpo impuro.

Dever dos professores e pais

Um grande e oneroso dever recai sobre os professores e professores de escolas e faculdades de treinar os alunos no caminho de Sadachara ou conduta correta e de moldar seu caráter adequadamente.
Brahmacharya inclui a construção do caráter ou a moldagem correta do caráter. Dizem que conhecimento é poder. Mas afirmo corajosamente, com grande segurança e experiência prática, que caráter é poder e que caráter é muito superior até mesmo ao conhecimento.

Cada um de vocês deve se esforçar ao máximo para moldar seu caráter adequadamente.
Toda a sua vida e o seu sucesso na vida dependem inteiramente da formação do seu caráter.
Todas as grandes pessoas deste mundo alcançaram sua grandeza através do caráter e somente do caráter. Os brilhantes luminares do mundo conquistaram os louros da fama, reputação e honra apenas através do caráter e do caráter.

Os próprios professores deveriam ser estritamente morais e puros. Deveriam ser dotados de perfeição ética.
Caso contrário, será como um cego guiando outro cego. Antes de assumir a profissão de professor, todo professor deve sentir a alta responsabilidade de sua posição na linha educacional. A mera realização intelectual na arte de proferir palestras áridas não será suficiente. Isso por si só não adornará um professor.

Quando os alunos atingem a idade adulta, certos crescimentos e mudanças ocorrem no corpo físico. A voz muda. Surgem novas emoções e sentimentos. Naturalmente, os jovens ficam curiosos. Eles consultam os meninos de rua. Eles ficam mal aconselhados. Eles arruínam sua saúde com hábitos vis. Um conhecimento claro sobre saúde sexual, higiene e Brahmacharya, sobre como alcançar a longevidade e como controlar a paixão, deve ser transmitido a eles. Os pais devem ensinar aos seus filhos as várias histórias do Mahabharata e do Ramayana que se relacionam com Brahmacharya e conduta correta.

Os pais devem aconselhar seus filhos, com frequência, sobre o assunto Brahmacharya.
Este é o seu dever imperativo. Conversas francas com meninos e meninas são muito necessárias quando eles começam a apresentar sinais de puberdade. Não adianta rodeios. Assuntos relacionados ao sexo não devem ser mantidos ocultos. Será apenas falsa modéstia se os pais se sentirem tímidos de falar com os filhos sobre este importante assunto. O silêncio apenas despertará a curiosidade dos filhos adolescentes. Ao passo que, se conseguirem compreender estas coisas claramente a tempo, certamente não serão desencaminhados por maus companheiros e não desenvolverão maus hábitos.

Professores e pais devem dar instruções adequadas aos meninos e meninas sobre como devem levar uma vida limpa de Brahmacharya. Eles deveriam se livrar de seu falso senso de modéstia e vergonha. Eles são em grande parte responsáveis pela ignorância dos meninos e meninas. Tem havido mais sofrimento causado pela ignorância destes assuntos do que por qualquer outra coisa. Você está pagando o

Machine Translated by Google

preço da ignorância, da falsa modéstia de que assuntos de sexo e fisiologia sexual não deveriam ser discutidos. Os professores e pais devem observar diligentemente a conduta dos jovens e gravar claramente em suas mentes a importância vital de uma vida limpa de Brahmacharya e os perigos de uma vida impura. Panfletos sobre Brahmacharya devem ser distribuídos gratuitamente a eles.

Demonstrações de lanternas mágicas sobre o tema Brahmacharya, sobre as vidas dos Brahmacharins de outrora, sobre as histórias do Mahabharata e do Ramayana, devem ser realizadas regularmente nas escolas e faculdades. Isso será de grande ajuda para elevar e inspirar os alunos a um alto padrão moral.

Ó professores e professoras! Acorde agora! Treine os estudantes no caminho do Brahmacharya, da retidão e da moralidade. Faça deles verdadeiros Brahmacharins. Não negligencie esta obra divina. Você é moralmente responsável por esta tarefa onerosa. Este é o seu Ioga. Você pode ter autorrealização se assumir esse trabalho com toda a seriedade. Seja verdadeiro e sincero. Abra seus olhos agora. Explique aos meninos e meninas a importância do Brahmacharya e instrua-os nos vários métodos pelos quais eles podem preservar o Veerya, a força da alma ou Atma-Sakti que está oculta neles.

Os professores que se disciplinaram primeiro devem manter conversas privadas com os alunos e dar-lhes aulas práticas regulares sobre Brahmacharya. Rev. H. Packenham Walsh, que foi diretor do S.RG. College, Tiruchirappali, há algumas décadas, e que mais tarde se tornou bispo, costumava manter conversas regulares com seus alunos sobre o tema Brahmacharya e autocontrole.

O destino futuro do mundo depende inteiramente dos professores e dos alunos. Se os professores treinarem seus alunos na direção certa, no caminho da retidão, o mundo ficará repleto de cidadãos ideais, Yogis e Jivanmuktas, que irradiarão luz, paz, bem-aventurança e alegria por toda parte.

Abençoado é aquele que realmente se esforça para tornar seus alunos verdadeiros Brahmacharins. Duas vezes abençoado é aquele que tenta se tornar um verdadeiro Brahmachari. Que as bênçãos do Senhor Krishna estejam sobre eles. Glória aos professores, professores e alunos.

Machine Translated by Google

13. ALGUNS BRAHMACHARINS IDEAIS

Hanuman

Hanuman nasceu de Anjana de Pavana, o deus do vento. Ele foi nomeado Hanuman em homenagem ao nome da cidade de Hanuman sobre a qual governava seu tio materno Parti Surya. O corpo de Hanuman era duro como pedra. Então, Anjana o chamou de Vajranga. Ele também é conhecido pelo nome de Mahavir ou herói mais poderoso, porque exibiu vários feitos heróicos. Seus outros nomes são Balabhima e Maruti.

O mundo ainda não viu, e também não verá no futuro, um herói poderoso como Sri Hanuman. Durante sua vida ele fez maravilhas e exibiu feitos sobre-humanos de força e valor. Ele deixou atrás de si um nome que, enquanto o mundo durar, continuará a exercer uma influência poderosa sobre as mentes de milhões de pessoas.

Hanuman é um dos sete Chiranjivis. Ele é o único erudito que conhece os nove Vyakaranas ou ciências do granunar. Ele aprendeu os Sastras com o deus do sol. Ele é a personificação de Brahmacharya. Ele é o mais sábio dos sábios, o mais forte dos fortes e o mais corajoso dos bravos. Ele é a Shakti ou energia de Rudra. Aquele que medita em Hanuman e repete seu nome alcança poder, força, glória, prosperidade e sucesso na vida. Hanuman é adorado em todas as partes da Índia, especialmente em Maharashtra.

Hanuman tinha o poder de assumir qualquer forma que quisesse, de inchar enormemente o seu corpo e de o reduzir ao comprimento de uma unha. Sua força era sobre-humana. Ele era o terror dos Rakshasas ou demônios. Ele era bem versado nos quatro Vedas e em outros livros sagrados. Seu valor, sabedoria, conhecimento das escrituras e força sobre-humana atraíam todos que se aproximavam dele. Ele tinha habilidade extraordinária na guerra.

Hanuman foi o mensageiro, guerreiro e servo escolhido de Sri Rama. Ele era um devoto e devoto do Senhor Rama. Rama era o seu tudo-em-tudo. Ele viveu para servir Rama. Ele morava em Rama. Ele viveu para Rama. Ele era ministro e amigo íntimo de Sugriva.

Hanuman nasceu na manhã do dia 8 do mês lunar, Chaitra, no dia mais abençoado, terça-feira. Desde o seu nascimento, Hanuman exibiu uma força física extraordinária e realizou muitos milagres. Quando ele era criança, ele pulou ao sol e o agarrou para comer. Todos os deuses ficaram muito perturbados. Eles vieram com as mãos postas até a criança e humildemente imploraram que ele liberasse o sol. A criança libertou o sol a seu pedido.

Um Rishi pronunciou uma maldição. Hanuman por sua ação errada, que ele permaneceria inconsciente de sua grande força e destreza até encontrar Sri Rama e servi-Lo com devoção. Hanuman viu Sri Rama pela primeira vez em Kishkinda. Sri Rama e Lakshmana foram até lá durante sua busca por Sita, que Ravana havia levado embora. Assim que Hanuman contemplou Sri Rama, tornou-se bastante consciente de sua própria força e poder.

Machine Translated by Google

Hanuman queimou Lanka inteira e trouxe notícias de Sita para Rama. Na grande guerra entre Rama e Ravana, Hanuman matou muitos heróis do exército Rakshasa. Ele fez muitos atos sobre-humanos. Carregar uma grande montanha e outras grandes atividades não eram nada para Hanuman.
Tudo isso foi devido ao poder de Brahmacharya.

Quando a grande guerra terminou, Vibhishana foi instalado no trono de Lanka. O tempo do banimento acabou. Sri Rama, Lakshmana, Sita e Hanuman sentaram-se no Pushpaka Vimana ou avião e chegaram a Ayodhya a tempo. A cerimônia de coroação do Senhor Rama foi celebrada com grande entusiasmo e pompa. Sita presenteou Hanuman com um colar de pérolas.

Glória a Hanuman, o abençoado devoto do Senhor Rama. Glória, glória a Sri Anjaneya, o poderoso herói, guerreiro destemido e erudito Brahmachari, aquele que o mundo ainda não viu e não verá em todos os tempos vindouros.

Que possamos nos inspirar na vida ideal de Brahmacharya de Hanuman! Que o Seu
que as bênçãos estejam com todos vocês. Cantemos Sua glória:

Jaya Siya Ram Jaya Jaya Siya Ram
Jaya Hanuman Jaya Jaya Hanuman
Jaya Siya Ram Jaya Jaya Siya Ram
Jaya Hanuman Jaya Jaya Hanuman

Sri Lakshmana

Lakshmana, filho de Dasaratha com sua segunda rainha Sumitra, era o irmão mais novo de Sri Rama. Ele era um Avatara de Adisesha. Ele era o companheiro constante de Rama tanto no prazer quanto na dor. Rama e Lakshmana viveram, jantaram, brincaram e estudaram juntos. Um não suportava a separação do outro. Lakshmana também era um servo amoroso de Sri Rama. Ele cumpriu as ordens de Sri Rama ao pé da letra. Ele viveu em perfeita obediência a Sri Rama.

Lakshmana tinha amor fraternal puro e imaculado. Seu objetivo de vida era servir ao irmão mais velho. A obediência aos comandos de seu irmão foi o lema de sua vida. Ele não faria nada sem a permissão de Rama. Ele considerava Sri Rama seu Deus, Guru, pai e mãe. Ele seguiu Rama como uma sombra.

Ele era bastante altruísta no coração. Ele abandonou todos os confortos de uma vida real voluntariamente apenas pela companhia de seu irmão. Ele serviu à causa de Rama de todas as maneiras possíveis. Ele fez sua a causa de Rama. Ele sacrificou todas as considerações pessoais no altar do amor fraternal.
Sri Rama era o seu tudo-em-tudo. Lakshmana poderia renunciar a qualquer coisa, até mesmo à sua vida, pelo bem de Rama. Ele abandonou num momento sua mãe, sua esposa e seus confortos reais para seguir Sri Rama e Sita no exílio. Que alma magnânima! Que ótimo Tyagi ele era! Aqui está um exemplo inédito, na história do mundo inteiro, de uma alma desinteressada, nobre e devotada que viveu apenas para servir ao irmão. Essa é a razão pela qual os leitores do Ramayana elogiam Lakshmana por seu amor puro e único por seu irmão. Alguns elogiam Bharata,

Machine Translated by Google

enquanto outros falam muito bem de Hanuman, mas Lakshmana não era de forma alguma inferior a Bharata ou Hanuman.

Lakshmana seguiu Sri Rama por um longo período de quatorze anos, embora estivesse perfeitamente ciente dos perigos da floresta. Ele acompanhou Rama com seu arco e flecha, embora Visvamitra não precisasse de sua ajuda. Tudo se deveu à sua devoção e amor por seu irmão Sri Rama.

Sri Rama também tinha um amor intenso por Lakshmana. Quando Lakshmana caiu inconsciente pela flecha fatal de Meghanada, o coração de Rama ficou partido. Ele chorou amargamente. Ele decidiu não revisitar Ayodhya quando perdesse seu querido irmão. Ele disse: “Uma esposa como Sita pode ser obtida, mas um irmão realmente devotado do tipo de Lakshmana não pode ser obtido novamente. O mundo não é nada para mim sem meu irmão.”

Lakshmana era puro em pensamentos, palavras e ações. Ele levou a vida de um Brahmachari ideal durante os quatorze anos de exílio. Ele nunca olhou para o rosto ou corpo de Sita. Seus olhos estavam sempre direcionados apenas para seus pés de lótus. Quando Sugriva trouxe a capa e as joias de Sita – que, enquanto ela estava sendo carregada, ela deixou cair no chão, vendo os macacos na montanha – Rama os mostrou a Lakshmana e perguntou se ele os reconhecia. Lakshmana disse:

Naham Janami Keyure Naham Janami Kankane
Nupura Eva Janami Nityam Padabhivandanat

“Não reconheço as pulseiras nem os brincos; Conheço apenas as tornozeleiras, pois adorei apenas os pés dela.” Veja como Lakshmana reverenciava Sita como mãe ou Deusa.

Meghanada, filho de Ravana, conquistou até Indra, o senhor dos deuses. Em virtude desta vitória, Meghanada também passou a ser conhecida como Indrajit. Ele tinha a vantagem de ser invencível para todos, exceto para aquele que pudesse se abster de todos os tipos de prazeres sensuais, pelo menos durante quatorze anos completos. Ele era invencível. Mas Lakshmana o destruiu pelo poder de sua pureza, pelo poder de Brahmacharya.

Ó Lakshmana! Cantaremos sempre a tua glória e repetiremos: *“Ram Lakshman Janaki, Jai Bolo Hanuman Ki!”* Apresente-nos ao nosso amado Senhor Rama, seu querido irmão e mestre. Ajude-nos também a manter comunhão com o Senhor Rama. Ó Lakshmana! Seja sempre misericordioso com aqueles Sadhakas neófitos que tateiam na escuridão da ignorância! Ensine-nos o segredo do sucesso e ajude-nos a nos tornarmos celibatários convictos até o fim de nossas vidas. Mais uma vez, saudações a ti, ó Lakshmana, o querido de Sumitra e a menina dos olhos de Sri Rama!

Bhishma

O pai de Bhishma era Santanu, governante de Hastinapura. Sua mãe era Ganga Devi. Seu nome antigo era Devavrata. Ele era uma encarnação de Vasu Devata.

Machine Translated by Google

Um dia Santanu foi caçar nas florestas, perto das margens do Yamuna. Ele se deparou com uma bela donzela. Ele disse a ela: “Quem é você? O que você está fazendo aqui?" Ela respondeu: “Eu sou filha de Dasaraja, o chefe dos pescadores. Meu nome é Satyavati. Estou empenhado, sob seu comando, em remar o barco para levar os passageiros para o outro lado do rio”.

O rei Santanu queria se casar com ela. Ele foi até Dasaraja e pediu seu consentimento. O chefe dos pescadores respondeu: “Estou bastante disposto a dar-lhe a minha filha em casamento. Mas, primeiro, quero que você me faça uma promessa”.

O rei respondeu, “Ó Dasaraja, o que é isso? Certamente farei o que estiver ao meu alcance”.
O chefe dos pescadores disse: “O filho nascido da minha filha deverá suceder-te”.

Santanu não quis fazer esta promessa ao chefe pescador, porque seu valente e inteligente filho Devavrata, a quem ele amava intensamente, teria que abandonar o trono. Ele não seria mais o herdeiro aparente. Mas o fogo do amor pela donzela o queimou. Ele estava em um grande dilema. Ele empalideceu e não se interessou pelos assuntos do Estado. Ele abriu seu coração ao ministro-chefe em quem confiava, mas este não foi capaz de aconselhá-lo sobre o assunto. Santanu tentou esconder de seu filho Devavrata seu amor pela donzela.

Devavrata era sábio e muito forte. Ele suspeitou de algo e pensou que seu pai estava infeliz. Ele disse ao pai: “Ó pai amado! Você é próspero. Você tem tudo. Não deve haver motivo para sua ansiedade. Por que você está triste agora? Você está perdendo seu vigor e força. Por favor, deixe-me saber o motivo de sua dor. Estou sempre pronto para fazer o que estiver ao meu alcance para removê-lo.”

O rei respondeu, “Ó amado Devavrata! Você é meu único filho. Se alguma calamidade cair sobre você, ficarei sem filhos. Serei privado do céu. Você é igual a cem filhos.
Portanto, não quero me casar novamente. Mas um filho não é filho de acordo com as palavras dos Rishis. Esses pensamentos estão me perturbando em minha mente”.

Então, Devavrata, acompanhado pelo velho ministro e muitos chefes Kshatriya respeitáveis, foi até Dasaraja e implorou em nome de seu pai. Ele pediu-lhe que desse sua filha ao pai em casamento.

O chefe dos pescadores respondeu: “Ó amável príncipe! Eu já contei ao seu pai sobre o
condição em que posso dar-lhe minha filha em casamento”.

Devavrata disse, “Ó chefe pescador! Faço agora uma declaração solene de que o filho que poderá nascer desta menina sucederá meu pai no trono. Farei tudo o que você desejar”.

O chefe dos pescadores disse: “Aprecio muito seu caráter nobre e seu elevado ideal. Mas seus filhos podem expulsar o filho da minha filha a qualquer momento, se quiserem. Tenho uma grave dúvida sobre este ponto”.

Machine Translated by Google

Devavrata orou: “Ó Verdade! Habite em mim para sempre. Venha e permeie todo o meu ser! Dá-me força interior para cumprir o voto de celibato perfeito que vou fazer agora na presença destas pessoas!”. Ele então disse resolutamente ao chefe dos pescadores: “Ó Dasaraja! Ouça o que eu digo. A partir de hoje, levarei uma vida de estrito Naishthika Brahmacharya até o fim da minha vida. Todas as mulheres do mundo são minhas mães. Sou o súdito mais devotado e leal do Rei de Hastinapura. Se eu morrer sem filhos, ainda alcançarei a morada da felicidade eterna e da imortalidade”.

Naquele momento, do céu, as donzelas celestiais, os deuses e a assembléia de sábios derramaram flores sobre ele e disseram, “Este é verdadeiramente Bhishma, o Terrível!”.

O chefe dos pescadores disse: “Ó príncipe! Estou pronto agora para dar minha filha em casamento ao seu pai”. Então o pescador e sua filha acompanharam Devavrata ao palácio de Santanu. O velho ministro informou ao rei tudo o que havia acontecido. Os monarcas que se reuniram no salão apreciaram muito o extraordinário espírito de auto-sacrifício e renúncia de Devavrata e disseram: “Devavrata é realmente Bhishma, o Terrível”. Desde então, Devavrata tem o nome de Bhishma. O rei Santanu ficou imensamente satisfeito com a conduta nobre de seu filho e conferiu-lhe a bênção da morte à vontade. Ele disse: “Que os deuses protejam você! A morte nunca chegará até você enquanto você desejar viver”.

Que alma exaltada! Este nobre exemplo é sem precedentes na história do mundo. Ninguém exceto Bhishma, na superfície desta terra, fez um sacrifício tão grande em prol do dever filial em tão tenra idade. O dever filial e a piedade de Bhishma podem muito bem ser comparados aos do Senhor Rama.

Bhishma era muito firme em seus princípios. Ele estava absolutamente livre do menor toque de egoísmo. Ele era a personificação da abnegação e do auto-sacrifício. Seu poder de resistência e paciência em todas as provações difíceis que enfrentou foram maravilhosos e sem precedentes. Ele era incomparável em fortaleza e coragem. Todos os homens o honraram. Todos os chefes Kshatriya prestaram homenagem a ele. Ele era um poderoso Yogi e um sábio. Ele estava acima da consciência corporal. Ele descansou em seu próprio Satchidananda Svarupa. Essa é a razão pela qual ele estava em paz e sereno, embora tenha sido perfurado por flechas afiadas por todo o corpo. Deitado no leito de flechas afiadas que era tão macio quanto um canteiro de flores para ele, ele proferiu discursos maravilhosos sobre assuntos políticos, filosóficos, religiosos, sociais e morais para Yudhishthira. Você já ouviu falar de alguém, exceto Bhishma, na história do mundo, que foi capaz de proferir discursos elevados e sublimes em seu leito de morte? Bhishma deu sua vida pelos outros. Ele viveu para servir e elevar os outros. A vida nobre conduzida por Bhishma de grande alma e de poderosa força de vontade ainda inspira virtudes excelentes naqueles que estudam seus discursos no Santi Parva. Bhishma morreu há muito, muito tempo, mas sua voz no Santi Parva e sua vida ideal e exaltada despertam pessoas adormecidas para a ação, retidão, dever e investigação, tapas rigorosos e meditação, até hoje.

Glória a Bhishma, cuja vida exemplar de Brahmacharya inspira nossos corações até hoje e eleva nossas mentes a alturas magnânimas de glória e esplendor divino.

Machine Translated by Google

SEÇÃO III. TÉCNICAS DE SUBLIMAÇÃO SEXUAL

14. SUPRESSÃO E SUBLIMAÇÃO

Na Prática de Brahmacharya, o que se deseja é a eliminação da luxúria, mas não a supressão. A supressão do desejo sexual não é erradicação. Você nunca pode se livrar daquilo que está reprimido. O desejo sexual reprimido irá atacá-lo repetidas vezes e produzirá sonhos molhados, irritabilidade e inquietação mental.

A repressão ou supressão do desejo sexual não o ajudará muito. Se a luxúria for suprimida, ela se manifestará novamente com força redobrada quando surgir uma oportunidade adequada, quando a vontade se tornar fraca, quando Vairagya diminuir, quando houver afrouxamento na meditação ou no Sadhana Yogue, quando você ficar fraco devido a um ataque de doença.

Não tente fugir das mulheres. Então Maya irá persegui-lo terrivelmente. Tente ver o Ser em todas as formas e repita a fórmula “Om Ek Sat-Chit-Ananda Atma” com muita frequência. Lembre-se de que Atman não tem sexo. A repetição mental desta fórmula lhe dará força.

Pessoas ignorantes adotam métodos tolos para matar os Indriyas. Eles falham eventualmente. Muitos aspirantes tolos amputam o órgão reprodutor. Eles pensam que a luxúria pode ser erradicada por tal procedimento. Que grande ato tolo! A luxúria está na mente. Se a mente estiver subjugada, o que esse órgão carnudo externo pode fazer? Alguns engolem toneladas de nux vomica para matar este órgão. Eles falham em suas tentativas de se centrarem em Brahmacharya. O estado de sua mente permanece o mesmo, embora eles se tornem impotentes ao tomar nux vomica.

O que se deseja é um controle criterioso dos Indriyas. Não se deveria permitir que os Indriyas se rebelassem em ritmos sensuais. Não se deveria permitir que eles nos lançassem impiedosamente no abismo profundo do mundanismo, como o cavalo turbulento que leva o cavaleiro para onde quiser.

Brahmacharya significa controle, mas não supressão, do desejo sexual ou da força sexual. A mente deve ser purificada pela meditação, Japa, Kirtan e oração. Se a mente estiver repleta de pensamentos divinos sublimes através da meditação, do Japa, da oração e do estudo das escrituras sagradas, o desejo sexual será desvitalizado ou desenergizado pela retirada da mente. A mente também será diluída.

Da energia sexual à energia espiritual

A energia sexual deve ser transmutada em energia espiritual ou Ojas Sakti pela prática de Japa, oração, meditação, estudo de livros religiosos, Pranayama e Asanas. Você deve desenvolver devoção e um desejo ardente de libertação. Você deve meditar constantemente no Atman puro, imortal, assexuado, incorpóreo e sem desejos. Então somente o desejo sexual será aniquilado.

Se a energia sexual é transmutada em Ojas ou energia espiritual por pensamentos puros, isso é chamado de sublimação sexual na psicologia ocidental. A sublimação não é uma questão de supressão ou repressão, mas um processo de conversão positivo e dinâmico. É o processo de controlar o sexo

Machine Translated by Google

energia, conservando-a, depois desviando-a para canais superiores e, finalmente, convertendo-a em energia espiritual ou Ojas Sakti. A energia material é transformada em energia espiritual, assim como o calor é transformado em luz e eletricidade. Assim como uma substância química é sublimada ou purificada pela elevação da substância através do calor até o vapor, que novamente é condensado na forma sólida, assim também a energia sexual é purificada e transformada em energia divina pelo Sadhana espiritual.

Ojas é energia espiritual armazenada no cérebro. Ao nutrir pensamentos sublimes e que elevam a alma sobre o Ser ou Atman, através da meditação, Japa, adoração e Pranayama, a energia sexual pode ser transmutada em Ojas Sakti e armazenada no cérebro. Essa energia armazenada pode então ser utilizada para contemplação divina e atividades espirituais.

A raiva e a energia muscular também podem ser transmutadas em Ojas. Um homem que tem uma grande quantidade de Ojas no cérebro pode realizar um imenso trabalho mental. Ele é muito inteligente. Ele tem olhos brilhantes e uma aura magnética no rosto. Ele pode influenciar as pessoas falando algumas palavras.
Um breve discurso seu produz uma tremenda impressão na mente dos ouvintes. Seu discurso é emocionante. Ele tem uma personalidade inspiradora. Sri Sankara, um Akhanda Brahmachari, fez maravilhas através do poder de Ojas. Ele fez Digvijaya e manteve controvérsias e debates acalorados em diferentes partes da Índia com estudiosos eruditos através de seu poder de Ojas. Um Yogi sempre dirige sua atenção para o acúmulo desta energia divina através da castidade ininterrupta.

No Yoga, é chamado Oordhvaretas. Um Oordhvareta Yogi é aquele em quem a energia seminal voou para cima, para o cérebro, como Ojas Sakti. Agora não há possibilidade de o sêmen descer pela excitação sexual.

O segredo da sublimação sexual

De acordo com a ciência iogue, o sêmen existe de forma sutil em todo o corpo. É encontrado em um estado sutil em todas as células do corpo. É retirado e elaborado em forma grosseira no órgão sexual sob a influência da vontade sexual e da excitação sexual. Um Oordhvareta Yogi não apenas converte o sêmen em Ojas, mas também verifica através de seu poder iogue, através da pureza de pensamento, palavra e ação, a própria formação do sêmen pelas células secretárias dos testículos ou sementes. Este é um grande segredo. Os alopatas acreditam que mesmo em um Oordhvareta Yogi, a formação do sêmen ocorre incessantemente e que o fluido é reabsorvido pelo sangue. Isto é um erro. Eles não entendem os segredos e mistérios internos do Yoga. Eles estão no escuro.

Seu Drishti ou visão está preocupado com as coisas grosseiras do universo. O Yogi penetra na natureza sutil e oculta das coisas através do Yogic Chakshu ou da visão interior da sabedoria.
O Yogi controla a natureza astral do sêmen e, assim, evita a formação do próprio fluido.

O corpo de um homem que é verdadeiramente um Oordhvaretas tem cheiro de lótus. Um homem que não é um Brahmachari, em quem o sêmen grosseiro é formado, pode, por outro lado, cheirar como um bode. O sêmen seca naqueles que praticam Pranayama com seriedade. A energia do sêmen sobe até o cérebro. É armazenado como Ojas Sakti ou energia espiritual e volta como Amrita ou néctar.

Machine Translated by Google

O processo de sublimação sexual é extremamente difícil. Exige Sadhana constante e prolongada e disciplina perfeita. Aquele Yogi que alcançou a sublimação perfeita tem controle perfeito sobre a luxúria. A sublimação completa é alcançada através da meditação incessante no Atman e na Auto-realização. Aquele Yogi ou Jnani que atingiu o mais elevado Nirvikalpa Samadhi, em quem as sementes dos Samskaras são fritas in toto, pode reivindicar ser um Oordhvaretas perfeito ou alguém que tem sublimação sexual completa. Não há medo de sua queda. Ele está perfeitamente seguro. Ele estará absolutamente livre de impurezas. Este estágio é um estágio muito elevado. Apenas uma minoria microscópica atingiu este estado sublime e exaltado. Sankara, Dattatreya, Jnana Deva de Alandi e outros chegaram a este estágio.

Existe outra seita chamada “Dhiryaretas”, ou aquelas pessoas que, anteriormente vítimas de pensamentos lascivos e desviadas de Brahmacharya, mais tarde adotam a prática do celibato estrito. Tal pessoa, se praticar o celibato estrito durante doze anos, pode adquirir poderes sobre-humanos. Medha Nadi ou Buddhi Nadi é formado nele. Por meio disso, ele poderá ter memória retentiva de qualquer coisa enquanto viver e estará em condições de aprender todos os tipos de assuntos.

Pela observância do Brahmacharya ininterrupto em pensamento, palavra e ação por um período de doze anos completos, a pessoa é agraciada até mesmo com a visão de Deus, se alguém aspirar por ela. Ele pode resolver facilmente os problemas mais obscuros e complicados. Mas, este tipo de observância deve começar antes do trigésimo segundo ou trigésimo quarto ano.

Aquele Yogi que se disciplinou através de Sadhana incessante e prolongado, meditação contínua, Pranayama e Vichara Átmica, a prática de Sama, Dama, Yama e Niyama, também está seguro, embora não tenha alcançado o estágio de sublimação sexual perfeita. As mulheres não sentirão nenhuma atração por ele. Ele diluiu sua mente. A mente está morrendo de fome. Não consegue levantar o capô. Não pode assobiar.

A sublimação total é difícil, mas não impossível

O processo de sublimação sexual é muito difícil e, ainda assim, é extremamente necessário para o aspirante no caminho espiritual. É a qualificação mais importante para o Sadhaka, seja ele no caminho do Karma Yoga, Upasana, Raja Yoga ou Vedanta. É um pré-requisito fundamental para um aspirante. Se alguém tiver esta qualificação ou mérito, todos os outros méritos virão e se apegarão a ele. Todas as boas qualidades virão por si mesmas. Você deve conseguir isso a qualquer custo. Você certamente tentará isso em nascimentos futuros. Mas por que não agora?

A aniquilação total do desejo sexual é o ideal espiritual último. A sublimação completa por si só o tornará livre. Porém, a sublimação perfeita dificilmente pode ser alcançada em um ou dois dias. Exige luta contínua com paciência e perseverança por algum tempo. Até mesmo os chefes de família devem manter diante de si o ideal acima e tentar realizá-lo gradualmente. Se o estado de sublimação perfeita for alcançado, haverá pureza em pensamentos, palavras e ações. Nenhum pensamento sexual entrará na mente em momento algum.

É através de Vichara e Brahma-Bhavana constantes que a mente deve ser afastada de pensamentos e tendências lascivas. Você deve remover não apenas o desejo sexual e o desejo sexual

Machine Translated by Google

impulsos, mas também a atração sexual. Pense nas misérias que você sente na vida de casado, com suas várias complicações e escravidão. Faça a mente compreender, através de repetidas auto-sugestões e marteladas, que o prazer sexual é falso, inútil, ilusório e cheio de dor. Coloque diante da mente as vantagens, a felicidade, o poder e o conhecimento de uma vida espiritual. Faça-o compreender que a vida eterna e exaltada está no Atman imortal. Ao ouvir constantemente essas sugestões, aos poucos abandonará seus velhos hábitos. A atração pelo sexo morrerá lentamente. Então só ocorrerá a verdadeira sublimação sexual. Somente então você se tornará um Oordhvareta Yogi.

Existem dois tipos de força na mente, a saber, força hostil ou antagônica e força amigável ou favorável. A paixão é uma força hostil que o arrasta para baixo. A razão pura é uma força favorável que te eleva e te transmuta em Divindade. Desenvolva, portanto, meu filho, a razão pura para obter bem-aventurança pura e conhecimento Brahma supremo. A paixão morrerá por si mesma.

A sublimação sexual está ao seu alcance se você quiser alcançá-la. O caminho é bastante claro, direto e fácil se você o compreender e se você se aplicar com paciência, perseverança, determinação e força de vontade, se você praticar a disciplina dos Indriyas, conduta correta, pensamento correto, ação correta, meditação regular, afirmação, auto-sugestão e questionamento de “Quem sou eu?”.
Atman não tem sexo. Atman é Nirvikara. Sinta isto. Pode haver algum traço de luxúria ou impureza no eterno e puro Atman?

Glória àqueles Yogis que alcançaram Oordhvaretas ou sublimação sexual completa e que estão descansando em seu próprio Svarupa! Que todos possamos praticar o celibato perfeito através da prática de Sama, Dama, Viveka, Vichara, Vairagya, Pranayama, Japa e Dhyana e alcançar o objetivo da vida! Que o Morador Interno de nossos corações nos conceda força espiritual para controlar os Indriyas e a mente! Que todos nós nos tornemos Oordhvareta Yogis completos como Sankara e Jnana Dev de outrora! Que suas bênçãos estejam sobre todos nós!

---

15. CASAR OU NÃO CASAR

O celibato é possível?

É bem possível que um homem pratique o celibato permanecendo no mundo, embora existam vários tipos de tentações e distrações. Muitos conseguiram isso em tempos passados.
Existem muitos até no momento presente também. Uma vida bem disciplinada, uma dieta sáttvica e moderada, estudo das escrituras religiosas, Satsanga, Japa, Dhyana, Pranayama, introspecção e investigação diária, autoanálise e autocorreção, Sadachara, prática de Yama e Niyama, atividades físicas, verbais e mentais Tapas de acordo com os ensinamentos do Décimo Sétimo Capítulo do Gita – tudo abrirá um longo caminho para atingir este objetivo. As pessoas têm uma vida irregular, injusta, imoderada, irreligiosa e indisciplinada. Conseqüentemente, eles sofrem e falham na realização do objetivo da vida. Assim como o elefante joga areia em sua própria cabeça, eles também trazem dificuldades e problemas para suas próprias cabeças por causa de sua tolice.

Machine Translated by Google

Aqueles que praticam Brahmacharya geralmente reclamam de fadiga mental devido à continência. Isto é apenas um engano da mente. Às vezes você sente uma pseudofome, enquanto que, quando você realmente se senta para jantar, você não tem um apetite realmente bom e não come nada. Da mesma forma, existe uma falsa fadiga mental. Se você observar Brahmacharya, terá imensa força mental. Você não será capaz de sentir isso sempre. Você manifestará isso quando surgir a ocasião, da mesma forma que um lutador manifesta sua força física na arena, embora se sinta um homem normal em tempos normais.

A continência não é prejudicial. Economiza energia. Dá imensa força e paz.
A indulgência sexual leva à falência moral e espiritual, à morte prematura e à perda de faculdades, talentos e capacidades.

A prática do celibato não traz consigo nenhum perigo, nenhuma doença terrível ou resultado indesejável, como os vários tipos de complexos que lhe são erroneamente atribuídos pelos psicólogos ocidentais. Eles não têm conhecimento prático do assunto em questão. Eles têm uma imaginação errada e infundada de que a energia sexual insatisfeita assume disfarçadas as várias formas de complexo, como a fobia do toque. O complexo se deve a algumas outras causas. É um estado mental mórbido devido ao ciúme excessivo, ódio, raiva, preocupação e depressão provocados por vários
causas.

Pelo contrário, mesmo um pouco de autocontrole ou um pouco de prática de continência é um estímulo ideal. Dá força interior e paz de espírito. Revigora a mente e os nervos. Ajuda a conservar a energia física e mental. Aumenta a memória, a força de vontade e o poder cerebral.
Confere tremenda força, vigor e vitalidade. Renova o sistema ou a constituição, reconstrói as células e tecidos, energiza a digestão e dá força para enfrentar as dificuldades da batalha diária da vida. As virtudes especiais da resistência e da bravura estão intimamente ligadas ao cultivo da castidade. Um celibatário perfeito pode mover o mundo, pode parar as ondas do oceano como o Senhor Jesus, pode explodir montanhas, pode comandar a natureza e os cinco elementos como Jnana Dev.
Não há nada nos três mundos que não possa ser alcançado por ele. Todos os Siddhis e Riddhis rolam sob seus pés.

Um argumento tolo dos epicuristas

Algumas pessoas ignorantes dizem: “Não é certo controlar a paixão. Não devemos ir contra a natureza. Por que Deus criou mulheres jovens e bonitas? Deve haver algum sentido em Sua criação. Devemos aproveitá-los e procriar o maior número possível. Devemos manter a descendência da linhagem. Se todas as pessoas se tornarem Sannyasins e forem para as florestas, o que será deste mundo? Isso chegará ao fim. Se controlarmos a paixão, pegaremos doenças. Devemos ter muitos filhos. Há felicidade na casa quando temos filhos abundantes. A felicidade da vida de casado não pode ser descrita em palavras. É o princípio e o fim da vida. Eu não gosto de Vairagya, Tyaga, Sannyasa e Nivritti.” Esta é a sua filosofia grosseira. Eles são descendentes diretos de Charvaka e Virochana. Eles são membros vitalícios da escola de pensamento epicurista. O gula é seu objetivo de vida. Eles têm um grande número de seguidores. Eles são amigos de Satanás. Admirável é a filosofia deles!

Machine Translated by Google

Quando perdem os seus bens, esposa e filhos, quando sofrem de uma doença incurável, dirão: “Ó Deus, livra-me desta doença horrível. Perdoe-me meus pecados. Eu sou um grande pecador.”

A paixão deve ser controlada a todo custo. Nem uma única doença surge ao controlar a paixão. Pelo contrário, você obterá imenso poder, alegria e paz. Existem também métodos eficazes para controlar a paixão. Deve-se alcançar o Atman, que está além da natureza, indo contra a natureza. Assim como um peixe nada contra a corrente de um rio, você também terá que se mover contra as correntes mundanas das forças do mal. Somente então você poderá ter a Auto-realização. A paixão é uma força maligna; e deve ser verificado se você deseja desfrutar da felicidade imorredoura do Átmico. O prazer sexual não é prazer algum. É uma ilusão mental. É acompanhado de perigos, dor, medo, esforço e repulsa. Se você conhece o Yoga ou a ciência do Atman, poderá facilmente controlar a terrível doença que é a paixão. Deus quer que você desfrute da bem-aventurança de Atman, que pode ser obtida renunciando a todos esses prazeres deste mundo. Essas belas mulheres e riquezas são os instrumentos de Maya para iludi-los e prendê-los em suas redes. Se você deseja permanecer sempre como um homem mundano, com pensamentos baixos e desejos degradantes, você pode fazê-lo por todos os meios. Você está em perfeita liberdade. Você pode se casar com trezentas e cinquenta esposas e procriar o mesmo número de filhos. Ninguém pode verificar você.
Mas você logo descobrirá que este mundo não pode lhe dar a satisfação que deseja, porque todos os objetos estão condicionados no tempo, no espaço e na causalidade. Há morte, doença, velhice, cuidados, preocupações e ansiedades, medo, perda, decepção, fracasso, abuso, calor, frio, picadas de cobra, picadas de escorpião, terremotos e acidentes. Você não consegue encontrar descanso mental nem por um único segundo.
À medida que sua mente está cheia de paixão e impureza, sua compreensão fica turva e seu intelecto fica pervertido agora. Você não é capaz de compreender a natureza ilusória do universo e a felicidade eterna de Atman.

A paixão pode ser efetivamente controlada. Existem métodos potentes. Depois de verificar a paixão, você desfrutará da verdadeira felicidade interior – de Atman. Todos os homens não podem tornar-se Sannyasins. Eles têm vários laços e apegos. Eles são apaixonados e não podem, portanto, sair do mundo.
Eles estão presos às suas esposas, filhos e propriedades. Sua proposta está totalmente errada. É Asambhava. É impossível. Você já ouviu falar nos anais da história do mundo que este mundo ficou vazio quando todos os homens se tornaram Sannyasins? Então, por que você traz essa proposta absurda? Este é um truque engenhoso da sua mente para apoiar seus argumentos tolos e sua filosofia satânica, que tem a paixão e a gratificação sexual como seus princípios importantes. Não fale assim no futuro. Isso expõe sua tolice e natureza apaixonada. Não se preocupe com este mundo. Não é da tua conta. Deus é todo-poderoso. Mesmo que este mundo seja completamente evacuado quando todas as pessoas se retirarem para as florestas, Deus criará imediatamente milhões de pessoas por mera vontade, num piscar de olhos. Este não é o seu vigia. Descubra métodos para erradicar sua paixão.

O casamento não pode ser considerado um fator indispensável na vida de todos. Em vez disso, um verdadeiro aspirante deveria definitivamente manter-se longe, muito longe dos grilhões de uma vida de casado. Para ele, o casamento constitui uma maldição; ao mesmo tempo, para um homem de disposição lasciva, para quem é extremamente difícil superar as paixões carnais, é uma espécie de cerca e um cofre protetor para sua imprudência moral. O casamento é, portanto, prescrito para aqueles – e se aplica aos

Machine Translated by Google

maioria da humanidade – que ainda não está pronta para uma vida de autocontenção absoluta e, portanto, deve ser considerada por eles como um sacramento, e certamente não como uma licença para a auto-indulgência.

Cada pessoa nascida neste mundo não precisa necessariamente se casar. O casamento destina-se a regular a vida de alguém no mundo. Se não fosse a instituição do casamento na sociedade, a vida se tornaria irregular e bestial. Mas, onde não há paixão no coração, onde o desejo por Deus é forte, onde há um anseio por atividades espirituais, o casamento não é obrigatório. Tal homem pode levar uma vida de Naishthik Brahmachari.

Os pais não devem forçar o casamento aos filhos. Eles não deveriam eliminar os Samskaras espirituais de seus filhos. Muitos jovens nos quais há um despertar espiritual escrevem-me com palavras lamentáveis: “Querido Swamiji, meu coração palpita por coisas espirituais mais elevadas. Não tenho interesse em assuntos mundanos. O ambiente não é favorável. Estou enredado nas malhas do casamento. Meus pais me forçaram, contra minha vontade, a casar. Eu tive que agradar meus velhos pais. Eles me ameaçaram de várias maneiras. Agora eu choro. O que devo fazer agora?" Os rapazes, que não têm ideia deste mundo e desta vida, casam-se aos oito ou dez anos de idade.

Vemos crianças gerando filhos. Existem mães-crianças. Um menino de cerca de dezoito anos tem três filhos. Que situação horrível! Os casamentos precoces provocaram a perda precoce do sémen.
Há degeneração física e mental. Não há longevidade. Todos têm vida curta. A gravidez frequente destrói a saúde das mulheres e traz consigo uma série de outras doenças.

Você adotou vários hábitos do Ocidente em questões relacionadas ao vestuário e à moda.
Você se tornou uma criatura de vil imitação. Eles, no Ocidente, não se casam a menos que sejam capazes de manter uma família decentemente. Eles têm mais autocontrole. Eles primeiro garantem uma posição decente na vida, ganham dinheiro, economizam alguma coisa e depois só pensam em casamento. Se não tiverem dinheiro suficiente, permanecerão solteiros por toda a vida. Eles não querem trazer mendigos a este mundo da mesma maneira que vocês. Aquele que compreendeu a magnitude do sofrimento humano neste mundo nunca ousará gerar um único filho do ventre de um

mulher.

Natureza do amor entre marido e mulher

O amor entre marido e mulher é principalmente físico, egoísta e hipócrita. Não é constante. É de natureza efêmera e mutável. É apenas paixão carnal. É o apetite sexual. Está tingido de emoções inferiores. É de natureza bestial. É finito. Mas o amor divino é infinito, puro, onipresente e eterno. Não há questão de divórcio aqui.

Na realidade, não existe união interna entre marido e mulher na grande maioria dos casos. Savitri e Satyavan, Atri e Anasuya são muito, muito raros hoje em dia. Como maridos e esposas são unidos externamente apenas para fins egoístas, há apenas alguma demonstração de sorriso e amor externo. É tudo apenas um show.

Como não existe uma união real no fundo de seus corações, há sempre algum tipo de atrito e ruptura, rostos irônicos e palavras quentes, em todas as casas. Se o marido não levar a esposa ao cinema, haverá brigas em casa. Você pode chamar isso de amor verdadeiro? É mercenário,

Machine Translated by Google

negócios comerciais. Por causa da luxúria, os homens perderam a sua integridade, independência e dignidade. Eles se tornaram escravos das mulheres. Que espetáculo lamentável você vê! A chave está com a esposa e, mesmo por duas rúpias, o marido tem que estender as mãos para ela. Ainda assim, ele diz, sob a ilusão e a embriaguez da paixão: “Tenho uma esposa doce e amorosa. Ela é realmente uma Mira!
Ela pode ser realmente adorada!

No amor mercenário não pode haver felicidade real entre os dois, o amante e o amado. Se o marido estiver morrendo, a esposa pega a caderneta do banco e caminha tranquilamente até a casa da mãe. Se o marido perde o emprego por algum tempo, a esposa mostra expressões irônicas, fala palavras duras e não o serve adequadamente com nenhum amor. Isto é amor egoísta. Não existe afeto verdadeiro vindo do fundo do coração. Então sempre há brigas, brigas e Asanti dentro de casa. Maridos e esposas não estão realmente unidos. Eles continuam de qualquer maneira, arrastando uma existência triste e triste.

Paixão não é amor de forma alguma. É um instinto animal. É amor carnal. É de natureza bestial. Está mudando. Se a esposa perde a beleza por causa de alguma doença incurável, ela se divorcia e o marido se casa com uma segunda esposa. Este estado de coisas está acontecendo no mundo.

Um marido ama sua esposa não por causa dela, mas por causa de si mesmo. Ele é egoísta. Ele espera prazer sensual dela. Se a lepra ou a varíola destruírem sua beleza, o amor dele por ela cessará. Quando a esposa morre, o marido se afoga em tristeza, não por causa da perda de seu parceiro amoroso na vida, mas porque ele não consegue obter prazer sexual agora.

Quando sua esposa é jovem e bonita, você admira seus cabelos cacheados, bochechas rosadas, nariz fino, pele brilhante e dentes prateados. Quando ela perde a beleza por causa de alguma doença crônica e incurável, ela não exerce mais nenhuma atração por você. Você se casa com uma segunda esposa. Se você tivesse amado sua primeira esposa com Atma-Bhav, se tivesse uma compreensão abrangente de que o Ser em você e em sua esposa era o mesmo, seu amor por ela teria sido puro, altruísta, duradouro, imutável e imutável. Assim como você ama mais o doce de açúcar ou o arroz velho, você também amaria sua esposa cada vez mais, mesmo quando ela envelhecesse, pois você tem Atma-Bhav através de Jnana.
Jnana apenas intensificará Prem e o tornará duradouro.

O amor físico é animalismo. O amor ao corpo ou à pele é paixão. É paixão exaltada e refinada. É grosseiro e sensual. A paixão pela carne ou pelo corpo não é amor puro ou real. É apenas Moha ou paixão nascida da ignorância. Você comete atos perversos e mata sua alma por causa dessa paixão.

Até nossas irmãs de má fama demonstram há algum tempo amor abundante, sorriso doce e palavras melosas para com seus clientes. Eles fazem isso desde que possam extrair dinheiro. Você pode chamar isso de amor e felicidade verdadeira? Apenas me diga francamente. Há aqui astúcia, diplomacia, desonestidade e hipocrisia. Não há elemento de sacrifício neste amor.

Machine Translated by Google

Ser celibatário? Ou ser chefe de família?

É somente para pessoas apaixonadas que o Grihastha Ashram ou vida de chefe de família é prescrito, porque elas não conseguem controlar sua luxúria. Se alguém nasce com Samskaras espirituais suficientes, Viveka e Vairagya inatos, como Sankara ou Sadasiva Brahman, ele não entrará no Grihashtha Ashram. Ele imediatamente aceitará Naishthik Brahmacharya e então abraçará Sannyasa. Os Srutis também endossam isso. Diz o Jabala Upanishad: “Renuncie ao mundo no mesmo dia em que você obtiver Vairagya”.

Para alguns, o casamento atrapalha o progresso espiritual; para outros, ajuda. Para Raja Bhartrihari, foi um obstáculo; para santo Tukaram, foi uma ajuda. O homem atinge o mesmo objetivo no longo prazo. Deixe a corrida ser a mais curta. Deixe o atalho ser preferido à longa caminhada. Isso é o que o homem sempre deseja.

Uma vida de celibato é cem vezes melhor que a vida de um Grihasthi. Acredito no celibato, pois é o que revela o poder oculto no homem. Brahmacharya é o caminho direto para a realização de Deus; o casamento é uma rota sinuosa. O primeiro é mais preferível que o segundo, mas o homem segue o último caminho por causa de suas paixões inferiores.

A realização do Ser, entretanto, não é negada nem mesmo a um Grihasthi só porque ele carrega o fardo de uma família sobre seus ombros. Santo Tukaram foi casado duas vezes e teve filhos; ainda assim, ele chegou a Vaikuntha em um Vimana ou carro aéreo. Se a sua visão da vida mundana for simples, verdadeira e honesta, se o seu futuro parceiro for alguém piedoso e que lhe obedecerá em todos os assuntos, não há mal nenhum em casar-se. Mas se é mais provável que a vida de casado se revele um fardo, uma maldição para alguém, por que alguém deveria se casar e se enredar em correntes que nunca poderão ser rompidas?

Se você deseja observar o celibato estrito, não se case. Não se deixe enganar dizendo: “Observarei o celibato estrito depois do casamento”. Depois apresentar-lhe-á os seus próprios argumentos para desistir deste voto de celibato. Seu Dharma é realizar Deus.

Vocês tiveram bastante sentido e gratificação sexual em todos os seus corpos anteriores de vários animais. A vida animal destina-se à satisfação dos apetites inferiores do sexo e da língua, mas a vida humana destina-se a um propósito superior. Por que você, cara, queima a árvore de sândalo para servir como carvão? Esta vida humana é muito preciosa, invejada até pelos deuses. Uma vida perdida significa que uma oportunidade de ouro de se tornar Deus foi perdida.

O prazer sensual é tentador. Enquanto a pessoa não possuir o objeto de desejo, haverá encantamento. Depois de obter a posse do objeto, ele descobre que está enredado nele. O solteiro pensa em seu casamento dia após dia, mas o prazer não lhe traz, e não pode, trazer satisfação. Longe disso, apenas agrava e intensifica o desejo e torna a mente mais inquieta através da paixão e do desejo. Ele percebe que está preso. Isto é malabarismo maia. Este mundo está cheio de tentações.

Machine Translated by Google

Você não pode obter felicidade nos objetos do mundo. É apenas veneno materialista. Além disso, o casamento é uma prisão para toda a vida. É a maior escravidão da terra. O solteiro que já foi livre é o jugo e suas mãos e pés estão acorrentados. Esta é a experiência de todas as pessoas casadas, invariavelmente, por assim dizer. Portanto, não se case se puder evitar. A fuga será difícil depois do casamento. Perceba a glória de uma vida no caminho espiritual e as grandes dificuldades, ansiedades, preocupações e angústias de uma vida conjugal. Desenvolva Vairagya intenso. Afirme o seu direito inato da consciência de Deus. Você não é o próprio Brahman na verdade?

A esposa é uma faca afiada para cortar a vida do marido. Se o colar de ouro e os saris de seda Benares não forem fornecidos, a esposa franze a testa para o marido. O marido não consegue comer na hora certa. A esposa deita-se na cama sob o falso pretexto de cólica abdominal aguda. Você pode ver esse espetáculo em sua própria casa e na experiência diária. Na verdade, não preciso lhe contar muito.
Portanto, case-se com Santi e tenha Vairagya, o filho digno, e Viveka, a filha magnânima e coma o delicioso fruto divino do Atma-Jnana, que pode torná-lo imortal.

Uma esposa é apenas um luxo. Não é uma necessidade absoluta. Todo chefe de família chora depois do casamento. Ele diz: “Meu filho está com febre tifóide. Minha segunda filha vai se casar. Tenho dívidas para saldar. Minha esposa está me preocupando para comprar um colar de ouro. Meu genro mais velho morreu recentemente”.

Não se case. Não se case. Não se case. A fuga será difícil depois do casamento.
O casamento é a maior escravidão. A mulher é uma fonte de constante aborrecimento e problemas. O que Buda, Pattinattu Swami, Bhartrihari e Gopichand fizeram? Eles não viviam em paz e conforto sem uma mulher?

A luxúria é o maior inimigo da terra. Devora um homem. Muita depressão segue o ato sexual. Você tem que se esforçar muito para ganhar dinheiro para agradar sua esposa e satisfazer seus desejos e luxos. Você comete vários tipos de pecados ao adquirir dinheiro. Você compartilha mentalmente as dores e tristezas dela e também as dores e misérias de seus filhos. Você tem que se preocupar de mil e uma maneiras ao administrar a família. Como duas mentes não conseguem concordar, sempre haverá brigas em casa. Você tem que multiplicar desnecessariamente seus desejos e responsabilidades. Seu intelecto fica estragado. Devido à grande perda do líquido seminal, você sofrerá de doenças, depressão, fraqueza e perda de vitalidade. Consequentemente, você terá uma morte prematura.
Portanto, torne-se um Akhanda Brahmachari ou um celibatário vitalício. Liberte-se de todas as misérias, preocupações e problemas.

Na presença da luz, você não pode ter escuridão. Na presença de prazeres sensuais, a bem-aventurança Átmica não pode existir. Os mundanos desejam prazeres sensuais e felicidade Átmica ao mesmo tempo, em uma única xícara. Isto é uma impossibilidade absoluta. Eles não podem renunciar aos prazeres mundanos e sensuais. Eles não podem ter o verdadeiro Vairagya no fundo do coração. Eles vão conversar muito. Os homens do mundo imaginam que são felizes porque ganham alguns biscoitos de gengibre, algum dinheiro e uma mulh
O que mais se deseja para eles, pobres criaturas? Mais mendigos são trazidos ao mundo através da luxúria.
Todos os prazeres mundanos aparecem como néctar no começo, mas se tornam um veneno virulento no final.
Quando alguém se envolve na vida de casado, dificilmente consegue romper os diferentes laços de

Machine Translated by Google

Moha. Portanto, desista de se apegar a esta vida ilusória. Não tenha medo. Controle os Indriyas e a mente. Você desenvolverá Vairagya. Você estará perfeitamente estabelecido em Brahmacharya.

O Akhanda Brahmachari

Se você puder permanecer como um Akhanda Brahmachari, um celibatário ininterrupto, por um período de doze anos, você realizará Deus imediatamente, sem qualquer Sadhana adicional. Você terá alcançado o objetivo da vida. Marque a palavra 'Akhanda'.

A energia seminal é uma Shakti potente. O sêmen é o próprio Brahman. Um Brahmachari que praticou o celibato ininterrupto durante doze anos completos alcançará o estado Nirvikalpa no momento em que ouvir o Mahavakya, *"Tat Tvam Asi",* porque sua mente será extremamente pura, forte e unidirecionada.

Um Akhanda Brahmachari que, por um período de doze anos, não permitiu que nem uma gota de sêmen saísse, entrará em Samadhi sem nenhum esforço. Prana e mente estão sob seu controle perfeito. Bala Brahmacharya é um termo sinônimo de Akhanda Brahmacharya. Um Akhanda Brahmachari tem Dharana Sakti, Smriti Sakti e Vichara Sakti fortes – poder de apreensão, memória retentiva e poder de investigação. Ele não precisa praticar Manana e Nididhyasana, reflexão e meditação. Se ele ouvir o Mahavakya pelo menos uma vez, alcançará imediatamente a Auto-realização. Seu intelecto é puro e seu entendimento é extremamente claro. Akhanda Brahmacharins são muito, muito raros; mas existem alguns. Você também pode se tornar um Akhanda Brahmachari se tentar com seriedade.

Você terá que ter muito cuidado com a reação. Os Indriyas que são restringidos por alguns meses, ou um ou dois anos, tornam-se rebeldes se vocês não estiverem sempre vigilantes e cuidadosos.
Eles se revoltam e arrastam você quando surgem oportunidades. Algumas pessoas que observam Brahmacharya por um ou dois anos tornam-se mais apaixonadas e, no final, desperdiçam consideravelmente a energia.
Alguns também se tornam destroços morais incorrigíveis.

Meros cabelos emaranhados e aplicação de cinzas na testa e no corpo não podem tornar alguém um Akhanda Brahmachari. Aquele Brahmachari que controlou o corpo físico e os Indriyas físicos, mas que constantemente se concentra em pensamentos sexuais, é um hipócrita convicto. Ele nunca deveria ser confiável. Ele pode se tornar uma ameaça a qualquer momento.

---

16. OS PERIGOS DA MISTURA PROMÍSCUA

Não esteja muito familiarizado com ninguém. Familiaridade gera desdém. Não multiplique amigos. Não corteje amizade com mulheres. Também não esteja muito familiarizado com eles.
A familiaridade com as mulheres acabará por terminar na sua destruição. Nunca, nunca se esqueça deste ponto.
Amigos são seus verdadeiros inimigos.

Não se misture com membros do sexo oposto. Maya trabalha através das correntes tão furtivamente que você pode não estar ciente de sua queda real. O Vasana sexual assumirá um

Machine Translated by Google

forma agravada de repente, sem aviso prévio. Você cometerá adultério e depois se arrependerá. Então seu caráter e sua fama desaparecerão. A desonra é mais que a morte. Não há crime mais hediondo do que este. Não há Prayaschitta para isso. Então cuidado. Tem cuidado.

Bhagavan Dattatreya comparou a mulher a um poço de fogo ardente e o homem a uma panela de fogo. ghee. Quando este último entra em contato com o primeiro, ele perece. Portanto, abandone-a.

Se acontecer de você morar em um Dharmashala ou em uma pousada pública, se houver uma mulher solteira no quarto vizinho, deixe o local imediatamente. Você não sabe o que vai acontecer. É sempre aconselhável sair imediatamente da zona de perigo, por mais forte que seja através da prática de Tapas e da meditação. Não se exponha à tentação.

Não teste sua força e pureza espiritual quando você é um iniciante no caminho espiritual. Não se precipite em associações malignas quando você é um neófito espiritual para mostrar que tem coragem de enfrentar o pecado e a impureza. Será um erro grave. Você estará correndo em um grave perigo. Você terá uma queda rápida. Um pequeno incêndio será facilmente extinto por um monte de poeira.

Você deve ficar longe das mulheres no início de suas práticas. Depois que você estiver perfeitamente moldado e bem estabelecido em Brahmacharya, você poderá testar sua força movendo-se com as mulheres com muita cautela por algum tempo. Se a sua mente for muito pura, então também, se não houver ideia sexual, se a mente parar de agir através da prática de Uparati, Sama e Dama, lembre-se de que você ganhou força espiritual real e fez um progresso considerável em seu Sadhana.

Você está seguro agora. Você não deve parar o seu Sadhana de pensar que você é um Jitendriya Yogi. Se você parar, terá uma queda desesperadora.

Mesmo os aspirantes avançados que fizeram grandes progressos no Yoga devem ter muito cuidado. Eles não deveriam se misturar livremente com mulheres. Eles não deveriam imaginar tolamente que se tornaram grandes adeptos do Yoga. Um grande santo de reputação sofreu uma queda. Ele se misturou livremente com mulheres e fez discípulas, a quem permitiu massagear suas pernas. Como a energia sexual não foi completamente sublimada e se transformou em Ojas, como a luxúria espreitava de forma sutil em sua mente, ele se tornou vítima da paixão. Ele perdeu sua reputação. O desejo sexual foi apenas suprimido nele e, quando surgiu uma oportunidade adequada, assumiu novamente uma forma grave. Ele não tinha força nem força de vontade para resistir à tentação.

Outra grande alma, considerada por seus discípulos como um Avatar, tornou-se um Yoga Bhrashta. Ele também se misturava livremente com mulheres e cometeu um grave lapso. Ele se tornou uma presa da luxúria. Que triste infortúnio! Os aspirantes sobem com grande dificuldade a escada do Yoga e ficam irrecuperavelmente perdidos para sempre devido ao seu descuido e orgulho espiritual.

Devastação provocada por imagens mentais

A presença ou a lembrança de uma mulher geralmente desperta ideias profanas nas mentes dos reclusos que abandonaram este mundo e se dedicaram aos exercícios espirituais, privando-os assim do fruto da sua austeridade. É muito difícil compreender a presença de

Machine Translated by Google

luxúria sutil nas mentes dos outros, particularmente nos reclusos espirituais, embora a aparência, o tom, os gestos, o andar e o comportamento possam dar uma pista.

Observe cuidadosamente como Raja Bhartrihari chorou durante seu estágio de Sadhana: “Ó meu Senhor! Deixei minha esposa, meu território. Vivo de folhas, frutos e raízes. A terra é meu sofá. O céu azul é meu dossel. Os quartos são minhas roupas. No entanto, minha paixão não me abandonou.” Tal é o poder da paixão.

Jerônimo escreve à virgem Eustóquio sobre sua luta pela abstinência e pelo poder da luxúria: “Oh, quantas vezes quando no deserto, naquela vasta solidão que, queimada pelo calor do sol, oferece apenas uma morada horrível aos monges, Imaginei que estava entre as delícias de Roma! Eu estava sozinho. Meus membros estavam cobertos por um saco miserável e minha pele era tão negra quanto a do etíope. Todos os dias eu chorava e gemia, e se o sono fosse vencido a contragosto, meu corpo magro jazia na terra nua. Não digo nada sobre minha comida e bebida, pois no deserto, mesmo os inválidos não bebem nada além de água fria. Pois bem, eu que por medo do inferno me condenei a esta prisão, companheira de escorpiões e feras, muitas vezes aparecia na imaginação entre um bando de meninas. Meu rosto estava pálido de jejum e minha mente dentro de meu corpo frígido ardia de desejo; o fogo da luxúria ainda arderia em um corpo que já parecia estar morto.” Tal é o poder da luxúria.

A mente é a semente do mundo. É a mente que cria este mundo. Não existe mundo totalmente separado da mente. As imagens de todos os objetos estão contidas na mente. A mente brinca com essas imagens quando não consegue pegar os objetos e causa grandes estragos. Se você pensar constantemente na imagem do Senhor, as imagens dos objetos morrerão por si mesmas.

O fruto proibido – o teste de Deus para o aspirante espiritual

Deus coloca algumas tentações diante do aspirante para testar sua força espiritual. Ele lhe dá também força para vencer as tentações. A tentação mais forte neste mundo é a luxúria. Todos os santos passaram por tentações. As tentações são lucrativas. As pessoas são instruídas e fortalecidas.

Até mesmo Buda foi testado quanto à sua pureza mental. Ele teve que enfrentar tentações de todo tipo. Ele teve que enfrentar Mara. Foi só então, e só então, que ele obteve iluminação sob a árvore Bodhi em Gaya. Satanás tentou Jesus de várias maneiras. A paixão é muito poderosa. Muitos aspirantes falham nos testes. É preciso ter muito cuidado. O aspirante terá que desenvolver um padrão muito elevado de pureza mental. Somente então ele será capaz de resistir ao teste. Deus colocará os aspirantes em ambientes muito desfavoráveis para testá-los. Eles serão tentados por meninas.
O nome e a fama colocam os chefes de família em contato próximo com os aspirantes. As mulheres começam a adorá-los. Eles se tornam seus discípulos. Gradualmente, os aspirantes sofrem uma queda desagradável.
Os casos são muitos. Os aspirantes deveriam se esconder e passar por pessoas comuns. Eles não deveriam mostrar seus Chamatkaras.

Embora Rishi Visvamitra praticasse austeridades severas, ele foi levado por seus sentidos turbulentos quando se deparou com a ninfa celestial enviada por Indra para perturbar seus Tapas. Se

Machine Translated by Google

Visvamitra e Parasara que viviam de folhas, ar e água foram vítimas da luxúria. Qual deveria ser o destino das pessoas mundanas que vivem de alimentos ricos? Se eles puderem controlar sua paixão, a montanha Vindhya flutuará no oceano, o fogo queimará para baixo.

O instinto sexual é mais poderoso. O desejo sexual é formidável. Pode esconder-se em compartimentos subterrâneos da mente e atacá-lo quando você não está vigilante. Ele irá atacá-lo com força redobrada. Visvamitra foi vítima de Menaka. Outro grande Rishi tornou-se presa de Rambha. Jaimini ficou entusiasmado com a falsa mulher Masa. Um poderoso Rishi ficou animado ao ver o acasalamento de um peixe. Um aspirante a chefe de família levou até mesmo a esposa de seu Guru. Muitos aspirantes não estão conscientes deste impulso secreto, um inimigo traiçoeiro. Eles pensam que são bastante seguros e puros. Quando são postos à prova, tornam-se vítimas sem esperança. Permaneça sempre sozinho, medite e mate esse desejo.

O dinheiro e a mulher brilham mais do que Deus para um homem ignorante e apaixonado. Maya é poderosa. Adam caiu por causa de um momento perdido. Eva foi tentada por causa de um desejo.
O fruto proibido amadurecerá diante dos olhos humanos em pouco tempo. Uma postagem se parecerá com o ilustre Deva e fará você se curvar em total submissão diante dela. Cuidado com Maya e suas malhas. As correntes de ouro podem ser cortadas em pedaços, mas não as malhas de seda de Maya. Um único momento de descuido é suficiente para virar todo o caixão de pérolas, caindo no abismo escuro da paixão e da luxúria.

O musgo que é momentaneamente deslocado num tanque retoma a sua posição original num piscar de olhos. Da mesma forma, Maya envolve até mesmo os sábios, mesmo que sejam descuidados por um minuto. Portanto, a vigilância sem dormir é necessária no caminho espiritual. Diz o provérbio: “Há muitos escorregões entre o copo e o lábio”. Antes de começar a comer o fruto da sabedoria, o macaco Maya irá arrancá-lo da sua mão. Mesmo se você engolir, ele pode ficar preso na garganta. Portanto, você terá que estar sempre vigilante e cuidadoso até atingir Bhuma ou a realização mais elevada. Você não deve parar seu Sadhana de pensar falsamente que alcançou a meta.

Quem vive recluso está mais exposto às tentações e ao perigo. Ele terá que ser muito cuidadoso e vigilante. A mente será tentada a fazer qualquer coisa, pois não há ninguém para testemunhar sua ação maligna. Todos os Vrittis malignos reprimidos estarão esperando por uma oportunidade para atacá-lo com força redobrada. Ele é como um homem que é colocado num grande saco com um tigre, uma serpente e um urso. A raiva, a luxúria e a ganância dos inimigos o pegarão de surpresa. Quando você caminha sozinho no caminho espiritual, eles o atacarão como os ladrões que atacam um passageiro solitário na floresta densa. Portanto, esteja sempre na companhia dos sábios. Não se perca.

Machine Translated by Google

17. Pare com esse olhar lascivo!

Um cavalheiro que parou de fumar e beber deseja praticar Brahmacharya, embora seja casado. Sua esposa não tem objeções, mas ele próprio acha difícil essa disciplina; especialmente, o problema parece estar no controle do sentido da visão. “A rua é meu principal inimigo”, ele me disse recentemente. Isso significa que os olhos são atraídos por mulheres bem vestidas.

Outro aspirante diz: “Enquanto eu praticava vigorosamente Pranayama, Japa e meditação, minha mente não ficava poluída, mesmo quando via jovens seminuas. Mas quando deixei o consultório, não consegui controlar a visão e fui atraído pelas mulheres bem vestidas nas ruas e pelas fotos seminuas coladas na frente dos cinemas. A praia do mar e a Mall Road são meus inimigos.”

Aqueles que praticam Brahmacharya devem controlar o impulso do olhar sexual. Esse tipo de impulso é uma grande ameaça, pois estimula a curiosidade e o desejo sexual. Vasanas crescem a partir de um olhar lascivo.

Olhar para uma mulher criará o desejo de falar com ela. Conversar com uma mulher criará o desejo de tocá-la. Eventualmente você terá uma mente impura e se tornará uma vítima. Portanto, nunca olhe para uma mulher. Nunca fale com uma mulher em privacidade. Não esteja familiarizado com nenhuma mulher.

Cuidado com o sentimento por trás do look!

Não há mal nenhum em olhar para um objeto bonito; mas você terá que desenvolver o Divino Bhav. Você terá que sentir que tudo é uma manifestação de Deus. Purifique seus pensamentos e sentimentos. Pureza é Brahman. Tu és puro em essência. Tu és uma personificação da pureza, ó Carneiro. Repita mentalmente a fórmula “Suddhoham, Suddhoham. Eu sou pureza, eu sou pureza”, e alcance esse estado de pureza imaculada e incomparável.

Você não tem um olhar lascivo quando vê sua mãe ou irmã, embora elas sejam lindas, bem vestidas e decoradas com enfeites e flores. Você olha para eles com carinho e puro amor. Este é Suddha Bhavana. Não existem ideias lascivas. Você terá que desenvolver um amor tão puro ou Bhavana quando olhar para outras mulheres também. Se houver impureza por trás do olhar, isso equivale a adultério. Olhar para uma mulher com um coração lascivo equivale ao prazer sexual. É uma forma de Maithunam. Essa é a razão pela qual o Senhor Jesus diz: “Se você olhar lascivamente para uma mulher, você já cometeu adultério em seu coração”.

Não há mal nenhum em olhar para uma mulher, mas você deve ter uma aparência perfeitamente casta. Você deve ter Atma-Bhav. Quando você olha para uma jovem, você pode pensar consigo mesmo: “Prostrações a Ti, ó Mãe. Tu és uma imagem ou manifestação da Mãe Kali. Não tente. Não me seduza. Agora entendi o segredo de Maya e de sua criação. Quem criou esses formulários? Há um Criador onipotente, onipresente e misericordioso por trás desses nomes e formas. Tudo isso é beleza decadente e falsa. O Criador ou Deus é a Beleza das belezas.

Ele é a personificação da beleza imorredoura. Ele é a fonte da beleza. Deixe-me perceber esta beleza das belezas através da meditação.” Você terá que cultivar sentimentos de devoção, admiração e admiração ao olhar para uma forma atraente, lembrando-se do Criador dessa forma.

Machine Translated by Google

Então você não será tentado. Se você é um estudante do Vedanta, pense e sinta: “Tudo é apenas o Eu. Os nomes e formas são ilusórios. São imagens maias. Eles não têm existência independente separada do Ser.”

Se alguém não deveria olhar para uma mulher, como os Rishis de outrora transmitiram Atma-Jnana às mulheres? Por que os mantinham em companhia constante para o serviço?

A máxima “Não olhe nem para a foto de uma mulher” é para pessoas apaixonadas que não têm autocontrole. Yajnavalkya ensinou Atma-Vidya para sua esposa Maitreyi. Raikva tinha a filha do rei Janasruti para servi-lo. Ele era um Naishthik Brahmachari.

Mesmo em um Jivanmukta ou em um sábio liberado, os olhos se moverão em direção aos objetos pela força do hábito. Mas ele pode retirá-los completamente e torná-los meros encaixes vazios, se desejar. Quando ele vê uma mulher, ele não a vê fora de si. Ele vê o mundo inteiro dentro de si. Ele sente que a mulher é ele mesmo. Ele não tem ideia de sexo. Não há maus pensamentos em sua mente. Ele não sente atração sexual por ela. Ao passo que um homem mundano vê a mulher fora de si. Ele nutre pensamentos lascivos. Ele não tem idéia do Eu. Ele se sente atraído por ela. Esta é a diferença entre a visão de um Jnani e a de um homem mundano. Não há mal nenhum em olhar para as mulheres, mas você não deve alimentar maus pensamentos.

Não há mal nenhum em olhar para uma mulher bonita. Você pode admirar a beleza de uma garota assim como admira a beleza de uma rosa, a beleza do mar, das estrelas ou de qualquer outro cenário natural. Pense que a beleza de sua esposa pertence à Natureza e ao Senhor da Natureza, Isvar.
Sempre que você vir uma senhora, coloque esta pergunta em sua mente: “Quem é o criador desta bela forma?” Imediatamente, um sentimento de admiração, um sentimento de admiração e um sentimento de devoção surgirão em sua mente. Somente quando você lança um olhar lascivo e impuro para uma mulher é que você comete pecado. Você comete adultério de coração. Somente quando você alimenta pensamentos lascivos, escravidão e miséria vir.

A beleza que você percebe nos rostos das mulheres é a beleza do Senhor. Você pode ter admiração dessa maneira. Não há mal nenhum em fazer isso.

A mulher é um símbolo de beleza. Ela é um símbolo de poder. Ela fala com você na linguagem do silêncio: “Eu sou uma representante de Adi Sakti. Veja Deus em mim. Veja Mãe Kali em mim.
Realize Deus em e através de mim. Adore a Deus como uma personificação da beleza. Adore-O como uma personificação de poder. Reconheça Sua onipotência.” Pense repetidamente que a beleza do rosto é a beleza do Senhor. Um sentimento piedoso surgirá em você quando olhar para uma mulher.
Estude o Décimo Capítulo do Gita, Vibhuti Yoga, repetidas vezes.

Como combater pensamentos impuros

Os pensamentos impuros que surgem ao ver uma mulher desaparecerão gradualmente quando você crescer em pureza através do Japa regular e da meditação. Leva algum tempo para destruir os velhos e cruéis Samskaras e reformar a fábrica mental. Repetidamente, levante pensamentos contrários puros na mente. Traga a imagem do Senhor. Tente repetidamente sentir o Atma nas mulheres, esquecendo-se

Machine Translated by Google

a ideia de sexo e criar repulsa em sua mente por meio de uma análise das partes que compõem o corpo.

Sempre que a mente se voltar para mulheres atraentes com pensamentos lascivos, tenha na mente uma imagem bem definida da carne, dos ossos, da urina, da matéria fecal e da transpiração que compõe as mulheres. Isto induzirá repulsa e Vairagya na mente. Você nunca mais cometerá o pecado de olhar impuro para uma mulher. Leva algum tempo, sem dúvida. As mulheres também podem praticar o método anterior e manter uma imagem mental dos homens da mesma maneira.

Você deve desenvolver não apenas repulsa em sua mente, mas também medo, para se livrar da ideia sexual. Você não fica extremamente assustado quando uma cobra chega na sua frente? Este deve ser o estado da sua mente quando pensamentos lascivos entram em sua mente. Então, apenas a atração sexual morrerá gradualmente.

Inflija autopunição se a mente se voltar para mulheres com ideias lascivas. Desista das refeições noturnas. Faça mais vinte Malas de Japa. Sempre use um Kaupin ou Langoti.

Não olhe para uma mulher com mau-olhado. Se ela for velha, trate-a como sua mãe; se ela for jovem, como sua irmã; e se for muito jovem, como seu filho. Você pode falhar em desenvolver o Bhav de que todas as mulheres são suas mães e irmãs cento e uma vezes. Isso não importa. Atenha-se à sua prática com tenacidade. Você certamente terá sucesso eventualmente.

Quando você anda na estrada, não olhe para lá e para cá como um macaco. Olhe para a ponta do dedão do pé direito e caminhe suavemente com atitude Gambhir. Ou olhe para o chão e caminhe.
Esta é uma grande ajuda na manutenção do Brahmacharya. Você também pode olhar para a ponta do nariz.

Ó filho da Essência Imortal! Você caminhou por muito tempo com olhos lascivos.
Aplicar o colírio da discriminação e o pigmento Vichar. Você terá uma nova visão magnânima. O mundo inteiro aparecerá para você como uma massa de felicidade cristalizada. Você não encontrará maldade nem feiúra.

Não há como negar, entretanto, que a luxúria é uma força poderosa a ser superada. Alguém perguntou a Raja Yudhishthira: “Ó Yudhishthira, quando você olha para sua mãe Kunti, sua aparência é absolutamente casta?” Yudhishthira respondeu: “Não posso dizer que minha aparência seja totalmente pura”. Tal é a força da luxúria.

Você pode dizer externamente: “Eu a considero minha mãe. Eu a considero minha irmã.” Embora você não possa fazer nada externamente por causa do medo religioso ou de Loka-Lajja, mentalmente você não é o que deveria ser. A mente correrá em direções erradas. Estará causando estragos silenciosamente.
Vários tipos de pensamentos e desejos malignos surgirão em sua mente. Desejo ou pensamento é mais do que o ato. Quando você for colocado à prova silenciosamente, você falhará irremediavelmente. Você não conseguirá ter controle físico nem mesmo.

Não há nada, entretanto, que um Sadhaka não possa alcançar se ele se dedicar a isso. Quanto maior a dificuldade, maior a glória do sucesso. Tente, tente, tente novamente. Treine-se para não

Machine Translated by Google

olhe para uma mulher por algum tempo. Se você não for capaz de fazer isso e descobrir que sua aparência se desvia para uma mulher com propósito lascivo, crie em sua mente a imagem de um cadáver ou de um esqueleto ou de uma velha enrugada e doente e mantenha-a até ficar cheio de nojo. Isso permitirá que você finalmente consiga subjugar a paixão. Ao mesmo tempo, refugie-se nos pés de lótus de Devi. Ore a Ela constantemente por força para resistir e vencer os ataques da paixão. Olhe para cada mulher como a própria Sri Devi e faça prostração mental diante dela, repetindo: “Om Sri Durga Devyai Namah”. Através de Sadhana vigilante e constante como o acima, você pode erradicar gradualmente o poderoso inimigo.

18. O PAPEL DA DIETA NO CONTROLE SEXUAL

A dieta desempenha um papel importante na manutenção do Brahmacharya. A pureza dos alimentos traz pureza de mente. Esse poder que conecta o corpo e a mente está presente nos alimentos que ingerimos.
Vários tipos de alimentos têm efeitos variados na mente. Existem certos tipos de alimentos que tornam a mente e o corpo muito fortes e estáveis. Portanto, é absolutamente essencial que ingerimos alimentos puros e sáttvicos. A comida tem uma ligação muito próxima com Brahmacharya. Se for dada a devida atenção à pureza dos alimentos que ingerimos, o Brahmacharya se torna bastante fácil.

A influência dos alimentos nas células cerebrais, na emoção e na paixão é notável. Existem diferentes compartimentos no cérebro e cada alimento produz o seu próprio efeito em cada compartimento e no sistema geral. Uma confecção de pardal produz um efeito afrodisíaco.
Estimula diretamente os órgãos reprodutivos. Alho, cebola, carne, peixe e ovos estimulam a paixão. Observe como os elefantes e as vacas que vivem da grama são quietos e pacíficos e como os tigres e outros animais carnívoros que vivem da carne são turbulentos e ferozes. O instinto ou a voz interior irá guiá-lo na seleção de artigos dietéticos que conduzem à manutenção do Brahmacharya. Você também pode consultar algumas pessoas idosas e experientes.

Comida sáttvica

Cheru, Havis Annam, leite, trigo, cevada, pão, ghee, manteiga, gengibre seco, grama verde, batatas, tâmaras, bananas, coalhada, amêndoas e frutas são todos artigos alimentares sáttvicos. Cheru é uma mistura de arroz branco fervido, ghee, açúcar branco e leite. Havis Annam também é uma preparação semelhante. Isto é muito útil para aspirantes espirituais. O leite é um alimento perfeito por si só, pois contém os diferentes constituintes nutritivos numa proporção bem equilibrada. Este é um alimento ideal para Yogins e Brahmacharins. As frutas são grandes produtoras de energia. Bananas, uvas, laranjas doces, maçãs, romãs e mangas são saudáveis e nutritivas.

Frutos secos como uvas, passas, tâmaras e figos, frutas frescas doces como bananas, mangas, sapotas, melões, limões, abacaxis, maçãs, maçãs de madeira e romãs doces, açúcar e açúcar doce, mel, sagu, araruta, leite , manteiga e ghee de vaca, água de coco macia, coco, amêndoas, pistache, Toor Dhal, Ragi, cevada, milho, trigo, arroz de casca vermelha cujo farelo é apenas parcialmente removido e arroz de cheiro bom ou sabor doce, e todos preparações de qualquer um desses grãos e abóbora branca são artigos sáttvicos para manter o Brahmacharya.

Machine Translated by Google

Comida proibida

Pratos altamente condimentados, caril quente, Chutnies, pimentas, carne, peixe, ovos, tabaco, licor, artigos ácidos, óleo de todos os tipos, alho, cebola, coisas amargas, coalhada azeda, alimentos estragados, ácidos, adstringentes, alimentos picantes, assados coisas, frutas maduras e verdes, vegetais pesados e sal não são nada benéficos. Cebola e alho são piores que carne.

O sal é o pior inimigo. Muito sal excita a paixão. Mesmo que não tome sal separadamente, o sistema obterá a quantidade necessária de sal de outros alimentos. Todos os alimentos contêm sal. Abandonar o sal ajuda você a controlar a língua e, portanto, a mente e todos os outros Indriyas.

Todos os tipos de ervilhas e feijões, frescos e fritos, grãos pretos, grama de Bengala, grama de cavalo, grãos germinados, mostarda, todos os tipos de pimentões, assa-fétida, lentilhas, berinjelas, dedo de senhora, pepinos, beladonas Malabar, brancas e vermelhas, brotos de bambu, mamão, coxinhas, todas as variedades de cabaça, como cabaça branca, cabaça de cobra e cabaça de abóbora, rabanete, alho-poró, cogumelos de todos os tipos, coisas fritas em óleo ou ghee, picles de todos os tipos, arroz frito, sementes de gergelim, chá, café, cacau, todos os tipos de vegetais, folhas, raízes, frutas e alimentos que provocam gases ou indigestão, tristeza, dor ou desconforto ou outras doenças, preparações de pastelaria, alimentos secos e ardentes, alimentos amargos, azedos, salina, demasiado quente e picante, tabaco e suas preparações, alimentos e bebidas que contenham bebidas alcoólicas ou estupefacientes, tais como ópio e bhang, preparações alimentares que estejam estragadas ou que tenham arrefecido após serem retiradas do fogo ou que tenham perdido o seu sabor natural , cheiro, cor ou forma, ou que sejam remanescentes após terem sido comidos por outras pessoas, animais, pássaros ou insetos, ou que contenham poeira, cabelo, palha ou outro lixo, e leite de búfala, cabra ou ovelha devem ser evitados, pois eles são rajásicos ou tamásicos por natureza. Suco de limão, sal-gema, gengibre e pimenta branca podem ser usados com moderação.

Mitahara ou moderação na dieta

Mitahara é moderação na alimentação. Coma alimentos sáttvicos saudáveis até meio estômago. Encha um quarto com água pura. Deixe a parte restante livre. Este é Mithara. Os Brahmacharins devem sempre tomar apenas Mitahara. Eles devem ter muito cuidado com sua dieta noturna. Nunca devem sobrecarregar o estômago à noite. A sobrecarga é a causa direta das emissões noturnas.

Um glutão nunca pode sonhar em se tornar um Brahmachari. O controle da língua é uma condição *sine qua non* se você quiser controlar a luxúria, se quiser observar o voto de Brahmacharya. A língua deve ser controlada primeiro. Então será fácil controlar a paixão. Existe uma conexão íntima entre a língua e o órgão reprodutor. A língua é um órgão de conhecimento. Nasce da porção sáttvica do Tanmatra da água. O órgão de geração é um órgão de ação. Nasce da porção rajásica da água-Tanmatra. Eles são órgãos irmãos porque a fonte é a mesma. Se a língua for estimulada com comida rajásica, imediatamente o órgão reprodutivo também fica excitado. Deve haver seleção e restrição na dieta. A comida de um Brahmachari deve ser simples, branda, sem tempero, não irritante e não estimulante. A moderação na alimentação é muito necessária. Encher o estômago é altamente prejudicial. As frutas são altamente benéficas. Você deve comer apenas quando estiver com muita fome. O estômago às vezes te enganará. Você pode

Machine Translated by Google

tem falsa fome. Quando você se senta para fazer as refeições, você não terá apetite nem prazer.
As restrições dietéticas e o jejum são auxiliares muito úteis no controle da mente de camelo e na obtenção de Brahmacharya. Você não deve ignorá-los ou menosprezá-los em qualquer
conta.

Jejum – um exercício purificatório

O jejum controla a paixão. O jejum destrói a excitação sexual. Isso acalma as emoções. Também controla os Indriyas. Rapazes e moças apaixonados devem recorrer ao jejum ocasional. Será altamente benéfico. O jejum é um ótimo Tapas. Purifica a mente. Destrói uma grande multidão de pecados. Os Shastras prescrevem Chandrayana Vrata, Krichara Vrata, Ekadasi Vrata e Pradosha Vrata para a purificação da mente. O jejum controla especialmente a língua, que é seu inimigo mortal. Quando você jejuar, não permita que a mente pense em pratos deliciosos, porque então você não obterá muitos benefícios. O jejum revisa os sistemas respiratório, circulatório, digestivo e urinário. Destrói todas as impurezas do corpo e todos os tipos de venenos.

Elimina depósitos de ácido úrico. Assim como o ouro impuro se torna puro ao ser derretido no cadinho repetidas vezes, assim também a mente impura se torna cada vez mais pura ao jejuar repetidas vezes.
Brahmacharins jovens e robustos devem observar o jejum sempre que a paixão os perturbar. Você terá uma meditação muito boa durante o jejum, pois a mente está calma. O objetivo principal do jejum é praticar Dhyana rigorosamente durante esse período, pois todos os Indriyas estão calmos. Você terá que retirar todos os Indriyas e fixar a mente em Deus. Ore a Deus por guiá-lo e lançar uma inundação de luz no caminho. Diga com Bhav: “Ó Deus! Prachodayat, Prachodayat. Guia-me, guia-me. Trahi, Trahi. Proteja-me, proteja-me. Eu sou Teu, meu Senhor!” Você obterá pureza, luz, força e conhecimento. O jejum é um dos dez cânones do Yoga.

Evite jejum excessivo. Isso produzirá fraqueza. Use seu bom senso. Quem não consegue fazer um jejum completo pode jejuar nove ou doze horas e pode ingerir leite e frutas à tarde ou à noite.

Durante o jejum, os órgãos digestivos internos, como o estômago, o fígado e o pâncreas, descansam. Epicuristas, glutões e comedores incansáveis não permitem descanso desses órgãos nem por alguns minutos. Conseqüentemente, esses órgãos adoecem logo. Diabetes, albuminúria, dispepsia e hepatite são todas devidas à superalimentação. Afinal, o homem quer muito pouco nesta terra. Noventa por cento das pessoas neste mundo consomem mais alimentos do que o absolutamente necessário para o corpo. Comer demais se tornou seu hábito. Todas as doenças têm origem na alimentação excessiva. Um jejum completo ocasional é um grande desejo para todos manterem uma boa saúde, aliviarem os órgãos internos e manterem o Brahmacharya. Doenças que são declaradas incuráveis pelos alopatas e homeopatas são curadas pelo jejum. O jejum desenvolve a força de vontade. Aumenta o poder de resistência. Manu, o legislador hindu, prescreve em seu código o remédio do jejum para a remoção também dos cinco pecados capitais.

É melhor beber muita água, morna ou fria, de acordo com o temperamento e a inclinação, durante o jejum. Ele irá limpar os rins e remover o veneno e todos os tipos de impurezas do corpo. No Hatha Yoga é denominado Gata-Suddhi ou purificação do pote de carne, o corpo físico. Você pode adicionar meia colher de chá de bicarbonato de sódio ao

Machine Translated by Google

água. Aqueles que jejuam por dois ou três dias não devem quebrar o jejum com alimentos sólidos.
Eles devem tomar algum tipo de suco de fruta, seja suco de laranja doce ou suco de romã. Eles devem beber o suco lentamente. Você pode fazer um enema diariamente durante o jejum.

Rápido por um dia para começar. Em seguida, aumente lentamente o número de dias de acordo com sua força e capacidade. No início você pode sentir uma leve fraqueza. O primeiro dia pode ser muito cansativo. Você sentirá a verdadeira Ananda, bem-aventurança, no segundo ou terceiro dia. O corpo ficará muito, muito leve. Você pode realizar mais trabalho mental durante o jejum. Aqueles que têm o hábito de jejuar se alegrarão. No primeiro dia, a mente irá tentá-lo de várias maneiras a comer uma coisa ou outra. Fique firme. Seja ousado. Controle a mente imediatamente quando ela assobiar ou levantar o capuz. Faça mais Japa de Gayatri ou qualquer Mantra durante o jejum. O jejum é mais uma Kriya espiritual do que uma Kriya física do ponto de vista da saúde. Você terá que utilizar os dias de jejum para propósitos espirituais mais elevados e na contemplação de Deus. Sempre alimente pensamentos de Deus.
Mergulhe profundamente nos problemas da vida, como o porquê e o porquê do universo. Pergunte: “Quem sou eu? O que é este Atman ou Brahman? Quais são os caminhos e meios para alcançar o Conhecimento de Deus? Como se aproximar Dele?” Então realize o seu estado Nijananda e descanse em pureza para todo o sempre.

Meus queridos irmãos! Você começará o jejum de Tapasya assim que ler estes linhas?

A paz esteja com todos os seres!

---

19. SONHOS MOLHADOS E ESPERMATORREIA

Muitos jovens são perturbados por sonhos molhados ou emissões noturnas e espermatorreia.
Esta terrível doença, a espermatorreia, corroeu o âmago do coração de muitos jovens brilhantes, que outrora foram estudantes muito promissores durante as fases iniciais da sua carreira educativa. Este terrível flagelo minou a vitalidade ou a própria essência de muitos estudantes e até de pessoas adultas e levou-os à falência física, moral e espiritual. Esta maldição mortal atropelou o crescimento de muitos jovens e fez com que lamentassem os seus hábitos ignorantes e viciosos do passado. Esta terrível doença destruiu as esperanças de muitos jovens e trouxe desespero, tristeza, saúde abalada e constituição dilapidada.

Recebo inúmeras cartas de histórias patéticas de jovens dissipados e perdidos. A tendência recente no aumento da literatura vulgar, barata e afrodisíaca e dos filmes obscenos, tanto indianos como ocidentais, aumentou a miséria da juventude equivocada. A perda da energia vital cria um grande medo em suas mentes. O corpo enfraquece, a memória falha, o rosto fica feio e o jovem não consegue remediar sua lamentável condição por vergonha. Mas não há motivo para desespero.
Mesmo que algumas dicas das páginas seguintes sejam observadas, ele desenvolverá a atitude correta perante a vida e levará uma vida espiritual disciplinada e, por fim, alcançará a bem-aventurança suprema.

Machine Translated by Google

Diferença entre poluição fisiológica e poluição patológica

A espermatorreia é uma secreção seminal involuntária. Descarga noturna, poluição noturna, Svapna-Dosha, sonho molhado são termos sinônimos. Os médicos ayurvédicos chamam essa doença de Sukra Megha. Isso se deve aos maus hábitos da juventude. Em casos graves, as descargas ocorrem também durante o dia. O paciente elimina o sêmen junto com a urina durante a micção. Se houver descarga ocasional, você não precisa se alarmar nem um pouco. Isso pode ser devido ao calor no corpo ou à pressão dos intestinos ou da bexiga sobrecarregados nas bolsas seminais. Esta não é uma condição patológica.

A poluição noturna é de dois tipos, nomeadamente, poluição fisiológica e poluição patológica. Na poluição fisiológica, você ficará revigorado. Você não deve ter medo desse ato.
Você não deve se importar se a liberação de sêmen for muito ocasional. Você não precisa se preocupar com isso. Trata-se também de uma ligeira lavagem do aparelho ou de uma limpeza periódica através de um ligeiro transbordamento do reservatório onde o sêmen está armazenado. Este ato não pode ser acompanhado de maus pensamentos. A pessoa pode não estar ciente do ato durante a noite. Já na poluição patológica o ato é acompanhado de pensamentos sexuais. Segue-se a depressão. Há irritabilidade, definhamento, preguiça, incapacidade de trabalhar e de concentração. Descargas ocasionais não têm consequências, mas poluições noturnas frequentes causam depressão de ânimo, debilidade, dispepsia, desânimo, perda de memória, fortes dores nas costas, dor de cabeça, ardor nos olhos, sonolência e sensação de queimação ao urinar ou durante o fluxo de sêmen. O sêmen fica muito fino.

Causas e consequências

Sonhos molhados e espermatorreia podem ser devidos a várias causas, como prisão de ventre, estômago embrulhado, alimentos que produzem irritação ou gases, pensamentos impuros e auto-abuso prolongado cometidos na ignorância.

Fraqueza seminal, emissões noturnas, sonhos lascivos e todos os outros efeitos de uma vida imoral certamente levarão alguém a um estado de vida miserável se não forem controlados por medicamentos adequados. Mas estes medicamentos não podem produzir uma cura permanente. Pode-se obter alívio temporário durante o tempo em que se toma o medicamento. Até mesmo os médicos ocidentais admitem que tais medicamentos não podem efetuar uma cura permanente. No momento em que o medicamento for interrompido, o paciente sentirá sua doença ainda pior. Em alguns casos, o paciente fica impotente pelo uso de drogas. A única cura permanente eficaz pode ser obtida através do antigo sistema de Yoga. *Nasti Yogat Param Balam.* Não há força superior à do Yoga. Os diferentes métodos apresentados neste livro permitirão que você obtenha sucesso se praticados regularmente.

Não se deixe levar pelas propagandas pomposas feitas por charlatões e charlatães.
Leve uma vida simples e natural. Você ficará bem em breve. Não gaste nenhum dinheiro na compra dos chamados medicamentos patenteados e específicos. Eles são inúteis. Os charlatões tentam explorar os crédulos e os ignorantes. Não vá aos médicos. Esforce-se para se qualificar como seu próprio médico. Compreender as leis da natureza, os princípios de higiene e saúde. Não infrinja as leis da saúde.

Machine Translated by Google

Um aviso contra maus hábitos sexuais e explosões de raiva

Evite todos os tipos de auto-abuso. Eles drenam sua energia vital e deixam você como um homem morto ou como a cana-de-açúcar da qual foi extraído o caldo. Veerya é de fato um bem inestimável. Não o desperdice por causa de uma excitação e sensação momentânea.

Abandone o mau hábito imediatamente. Você ficará totalmente arruinado se continuar com a prática. Abra seus olhos. Acorde agora. Torne-se sábio. Evite companhias malignas. Não corte piadas com mulheres. Pratique o olhar casto. Até então você era cego e ignorante. Você estava no escuro. Você não tinha ideia dos efeitos desastrosos dessa prática maligna. Você perderá a visão.
Você terá visão turva. Você terá os nervos em frangalhos.

Não olhe para o Indriya reprodutivo. Não toque também no órgão gerador com as mãos de vez em quando. Isto irá agravar o seu Kama Vasana. Quando tiver ereção, faça Mula Bandha e Uddiyana Bandha. Repita 'Om' mentalmente várias vezes com significado. Pense na pureza. Faça vinte Pranayamas. A nuvem de impureza passará em breve.

Os excessos sexuais e as explosões de raiva e ódio devem ser abandonados. Se a mente for mantida sempre fria e calma, você terá saúde, força e virilidade maravilhosas. A energia é esgotada por acessos de raiva. As células e tecidos ficam cheios de materiais venenosos mórbidos quando alguém perde a paciência e nutre um ódio profundo. Vários tipos de doenças físicas surgem. O sangue fica quente e fino e, conseqüentemente, resulta em poluição noturna. Vários tipos de doenças nervosas são atribuíveis à perda excessiva da energia seminal e aos freqüentes acessos de raiva ou ira explosiva.

Importância da alimentação adequada e evacuação

A maioria das doenças tem origem na alimentação excessiva. Observe moderação na dieta. Evite jantares tardios. O jantar deve ser leve e consumido antes das 18h ou 19h. Se possível, tome leite e frutas apenas à noite. Nenhum sólido ou líquido deve ser ingerido após o pôr do sol. Ao tomar leite, misture essência de gengibre. Ou ferva o gengibre esmagado com leite antes de tomar o leite. Evite chutnies quentes, alho, cebola e alimentos picantes. Caril quente, pimenta e Chutnies tornam o sêmen aguado e levam a sonhos molhados frequentes. Coma alimentos simples, suaves, calmantes e não irritantes.
Abandone o fumo, as bebidas alcoólicas, o chá, o café, a carne e o peixe.

Quando houver vontade de urinar à noite, levante-se imediatamente para esvaziar a bexiga. Uma bexiga carregada é a causa dos sonhos molhados. Antes de ir para a cama, atenda aos chamados da natureza. Se houver constipação grave e os intestinos estiverem carregados, eles pressionarão as *vesículas seminais* e, conseqüentemente, haverá corrimento noturno.

Para aliviar a constipação, o uso do enema é essencial. O uso de laxantes não é de muito benefício, pois cria calor no corpo.

Machine Translated by Google

Nunca pare o desejo de atender aos chamados da natureza. Se houver vermes nos intestinos, remova-os com uma dose de pó para vermes à noite e tome um purgante de óleo de rícino na manhã seguinte. Isso manterá os intestinos regulares.

Às vezes, as descargas ocorrem por excesso de calor no corpo, excesso de caminhadas ou viagens, ingestão de grande quantidade de doces ou pimentas e sal. Abandone o chá, o café, as pimentas, o excesso de doces e o excesso de açúcar. Evite pratos delicados, molhos, salgados e doces. Faça jejuns ocasionais, digamos, uma vez por semana. Não beba nem água nesses dias de jejum.
Não ande muito na bicicleta.

Mastigue pedaços da variedade amarela de Harad ou myrobalan com muita frequência. Quando houver corrimento frequente, dissolva duas pitadas de cânfora em um copo de leite e tome ocasionalmente à noite. Tome meio vidente de leite de manhã cedo e meio vidente à noite.

Acorde antes das 4 da manhã

A poluição noturna geralmente ocorre no quarto quarto da noite. Aqueles que têm o hábito de se levantar da cama entre 3 e 4 horas da manhã e praticar Japa e Dhyana nunca poderão ser vítimas de poluições noturnas. Faça questão de acordar pelo menos às 4 da manhã regularmente. Durma em uma cama áspera. Use tapetes ásperos.

Durma do lado esquerdo. Permita que o Nadi Solar, Pingala, trabalhe durante a noite
pela narina direita. Em casos agudos, durma de costas até a recuperação.

Se você for casado, durma em um quarto separado. Você nunca deve permitir que sua esposa massageie suas pernas à noite. Esta é uma prática perigosa.

Para proteção do sêmen é imprescindível usar sempre uma tira de pano sobre a parte íntima; pois não haverá emissão noturna e crescimento de testículo. Portanto, use sempre Langoti ou Kaupin ou tanga. Você não terá inflamação ou qualquer outra doença nos testículos. Isso irá ajudá-lo a manter o Brahmacharya. Use um Kaupin molhado à noite, quando for dormir, se a doença for muito problemática.

É próprio do celibatário usar sempre sandálias de madeira, pois assim o sêmen será
conservados, os olhos serão beneficiados, a vida prolongada e a santidade e o brilho aumentados.

Leve ao Nome do Senhor

Pratique Japa e meditação pela manhã, assim que acordar, por uma ou duas horas.
Além disso, faça isso antes de dormir, às 22h. Este é um ótimo purificador. Isso fortalecerá a mente e os nervos. Este é o melhor remédio. Repita o Mantra: *"Punarmamaitu Indriyam.* Deixe minha força perdida ser restaurada."

Ore ao sol de manhã cedo, antes do nascer do sol: "Ó Senhor Suryanarayana, o olho do mundo, o olho do Virat Purusha! Dê-me saúde, força, vigor e vitalidade." Fazer

Machine Translated by Google

Suryanamaskara no início da manhã. Repita os doze nomes do sol ao nascer do sol: *"Mitraya Namah. Ravaye Namah. Surya Namah. Bhanave Namah. Coma Namah. Pushne Namah. Hiranyagarbhaya Namah. Marichaye Namah. Savitri Namah. Adityaya Namah. Bhaskaraya Namah. Arkaya Namah."* Aproveite o sol.

Os benefícios de um banho de quadril

Tome banhos frios de quadril sentando-se em uma banheira com água e mantendo as pernas fora da banheira. Isto é muito revigorante e energizante. Um banho frio de quadril tonifica e acalma os nervos do sistema genito-urinário e interrompe as descargas noturnas de maneira eficaz. Este também é um tônico geral para os nervos, já que todos os nervos estão fortalecidos.

O banho de quadril pode ser convenientemente administrado em casa, em uma grande banheira de zinco. Idosos e convalescentes podem usar água morna. Limpe as peças com uma toalha seca e vista roupas quentes.

Ou fique de pé até o umbigo em um rio, lago ou tanque por meia hora. Repita 'Om' ou o Gayatri ou qualquer outro Mantra. Esfregue várias vezes a parte inferior do abdômen ou barriga com uma toalha turca grossa ou um pedaço de pano Khadi. Isso pode ser praticado duas vezes ao dia, de manhã e à noite, no verão.

Duchas frias, duchas espinhais e duchas frias são de imensa utilidade na prática de Brahmacharya. As banheiras de duche podem ser facilmente instaladas em casa fixando o pulverizador à torneira.

Sirshasana, Sarvangasana, Siddhasana, Sukha-Purvak Pranayama e Uddiyana Bandha são todos muito eficazes na erradicação da espermatorreia. Pratique-os e perceba os benefícios incalculáveis. Pratique respiração profunda e Bhastrika Pranayama. Faça longas caminhadas. Participe de esportes.

Algumas sugestões úteis

A cura completa pode levar de um a seis meses, no mínimo, de acordo com a intensidade da doença. Se a doença for de longa duração, a cura pode demorar muito, pois os processos da Natureza são lentos, embora seguros. Sempre que você for assombrado por pensamentos sensuais, tente substituí-los por pensamentos sagrados sobre sua divindade favorita.

Deixe qualquer doença estar lá. Ignore isto. Negue. Pense e medite no Eu puro. Mantenha-se totalmente ocupado. Não dê espaço para a mente pensar no corpo ou na doença. Este é o tratamento para qualquer tipo de doença. Cante o nome de Hari de várias maneiras. Quando estiver cansado, comece a estudar livros religiosos. Faça serviço altruísta. Corra ao ar livre. Nadar no rio. Remova as pedras e seixos que estão nas estradas. Escreva seu Ishta Mantra em um caderno por uma hora.

Machine Translated by Google

Purifique a mente cultivando a devoção a Deus. Faça Japa e meditação. Estude livros espirituais. Rezar para Deus. Observe Brahmacharya. Não se misture desnecessariamente com mulheres. Veja neles apenas a Mãe Divina. Desenvolvam Atrna-Bhava em tudo.

Evite cinema, novelas, jornais, más companhias, conversas maldosas. Não se olhe no espelho com frequência. Não use perfumes ou roupas extravagantes. Não participe de festas de dança ou música. Não olhe para o acasalamento de animais e pássaros.

Elimine o amor pelo lazer e pela facilidade. Supere a preguiça e mantenha sempre o corpo e a mente engajados em algum trabalho útil. Manter a mente constantemente ocupada é um dos grandes segredos do Brahmacharya. Leve uma vida disciplinada e rigorosa. Não pense muito sobre a doença. Isso vai passar. Quando pensamentos ruins aparecerem em sua mente, repita o Nome de Deus e ore a Ele.
Em última análise, a graça divina e a mão amiga do Senhor são o antídoto seguro para todas as doenças. Confie em Deus. Dedique-se à pureza e à piedade. Valorize pensamentos sublimes. Leia literatura sagrada. Nada te atacará.

Essa fraqueza passará. Não fique ansioso, preocupado e deprimido com isso.
Pensamentos deprimentes são perigosos. A preocupação só irá enfraquecer você ainda mais. Aprenda lições do passado e beneficie-se delas. Não fique pensando no passado e fique enfraquecido. Mude seu ângulo de visão. Pratique a investigação. Medite sobre as vantagens do celibato. Pense nas vidas de Akhanda Brahmacharins como Hanuman, Bhishma e outros. Pense nos males de uma vida sensual – perda de saúde, vergonha, doença e morte. Cultive a discriminação. Você é filho do Senhor do universo. A felicidade está dentro de você. Não há um pingo de prazer nos objetos dos sentidos.
Dissocie-se do corpo; identifique-se com o Senhor. Se sua mente for pura e saudável, seu corpo também será puro e saudável. Portanto, esqueçam o passado e levem-se para uma vida nova e melhor, de virtude e espiritualidade, amor a Deus e aspiração pela vida divina superior. Aprenda a encontrar gosto na vida divina. Faça mais Sadhana com maior intensidade. Você será uma pessoa completamente mudada e abençoada.

---

20. ALGUMAS AJUDAS PODEROSAS PARA A PRÁTICA DO CELIBATO

Você não pode ter o celibato perfeito a menos que siga os auxiliares. Você deve ter um cuidado especial com sua alimentação e com a companhia que mantém. Qualquer coisa que traga pensamentos impuros à mente é má companhia. Ó aspirantes! Fuja da companhia de pessoas de mentalidade mundana. Afaste-se da agitação das cidades e da agitação do mundo. Aqueles que falam de assuntos mundanos irão rapidamente poluir vocês. Sua mente pode vacilar e começar a divagar.
Você terá uma queda.

Não leia romances amorosos ou ficção. Não visite o cinema e o teatro. E não faça amizade com garotos indesejáveis. O que você precisa é de uma mudança completa na sua visão, na sua atitude em relação ao outro sexo. Contemple a Mãe Divina em cada mulher e considere cada mulher como sua própria mãe.

Machine Translated by Google

Controle do paladar

Primeiro, o controle dietético. Existe uma ligação íntima entre o autocontrole e o controle do palato ou da língua. Quem controlou a língua já controlou todos os outros órgãos.

A deliciosa comida rajásica estimula o órgão de geração. Abandone carne, peixe, bebidas alcoólicas e fumo. A carne pode formar um cientista, mas nunca um filósofo, um sábio ou uma pessoa sáttvica. A carne excita as paixões.

Gradualmente, abandone o sal e o tamarindo. O sal desperta paixão e emoção. O sal excita e fortalece os Indriyas. A renúncia ao sal traz um estado de calma à mente e aos nervos. Ajuda a meditação. Você vai sofrer um pouco no começo. Mais tarde você desfrutará de uma dieta sem sal. Pratique pelo menos por seis meses. Desta forma, você será capaz de realizar seu próprio Svarupa rapidamente. Tudo o que se espera de você é um esforço sincero e sério. Que Sri Krishna lhe dê coragem e força para trilhar o caminho da espiritualidade e alcançar o objetivo da vida!

Não sobrecarregue o estômago à noite. As refeições noturnas devem ser bem leves. Meio litro de leite ou algumas frutas constituirão um bom regime ou cardápio noturno.

Tanto para Brahmacharya quanto para controle da língua, tome algumas folhas de Tulasi de manhã cedo. À noite, tire folhas de Neem. Comece com uma folha e aumente para dez, uma por dia. Tome dez por alguns meses; então você pode aumentá-lo para vinte. Isso é muito bom.

Evite más companhias

Imagens obscenas, palavras vulgares e romances que tratam de histórias de amor excitam a paixão e produzem sentimentos ignóbeis, mesquinhos e indesejáveis no coração. Considerando que a visão de uma boa imagem do Senhor Krishna ou do Senhor Rama ou do Senhor Jesus e ouvir as canções sublimes de Surdas, Tulasidas e Thyagaraja induzem sentimentos nobres e devoção sincera no coração, produzem uma emoção divina e lágrimas de alegria e Prem, e eleve a mente ao Bhava Samadhi instantaneamente.
Você vê claramente a diferença agora?

Qual é o seu estado de espírito quando você vai a um baile ou festa nautch ou quando lê “Os Mistérios da Corte de Londres”? Qual é o seu estado de espírito quando você participa da festa Satsanga de Swami Jayendrapuriji Maharaj de Benares ou quando você está em Rishikesh, nas margens do Ganges, em um lugar isolado, ou quando você estuda os Upanishads clássicos que elevam a alma? Compare e contraste seus estados mentais. Lembre-se, amigo, de que não há nada tão destrutivo para a alma quanto as más companhias. Os aspirantes devem evitar impiedosamente todo tipo de companhia maligna. Eles não deveriam ouvir histórias sobre mulheres, os modos luxuosos das pessoas ricas, a comida picante, os veículos, a política, as roupas de seda, as flores, os perfumes e assim por diante, porque a mente fica facilmente excitada. Começará a imitar os costumes das pessoas luxuosas. Os desejos surgirão. O anexo também entrará.

Machine Translated by Google

O cinema produz uma tendência maligna no homem. Ele não consegue ficar nem um dia sem assistir a um show. Seus olhos querem ver algumas fotos seminuas e alguns tipos de cores; e seus ouvidos querem um pouco de música. Meninas e meninos ficam apaixonados ao ver os atores dos filmes se beijando e se abraçando. Aqueles que desejam desenvolver-se na linha espiritual deveriam evitar totalmente o cinema. Eles não deveriam assistir nem mesmo aos chamados filmes religiosos. Não são filmes realmente religiosos. É uma espécie de truque para atrair pessoas e arrecadar dinheiro. Qual é o calibre espiritual dos atores ali? Somente pessoas espirituais podem trazer histórias impressionantes com boa moral que possam elevar a mente dos espectadores.

Pare de assistir a filmes emocionantes se você tiver esse hábito. Não testemunhe cenas sensuais vulgares onde quer que seja. Não se entregue a ver fotos nuas. Tudo isso tende a aumentar a paixão e esgotar Veerya. Você deve evitá-los estritamente.

A leitura de romances é outro mau hábito. Quem tem o hábito de ler romances que tratam da paixão e do amor não consegue ficar um só segundo sem ler o romance. Eles sempre querem que seus nervos sejam estimulados por alguns sentimentos sensacionais. A leitura de romances enche a mente de pensamentos vis e lascivos e excita a paixão. É um grande inimigo da paz.

Muitas pessoas começaram a circular bibliotecas para distribuição de romances com base em pequenas assinaturas. Eles não perceberam o dano que estão causando ao país. É melhor que eles tracem outra vocação para ganhar a vida. Eles estragam a mente dos jovens com a distribuição desses romances inúteis, que ajudam a excitar a sua paixão. Toda a atmosfera está poluída. Punições severas os aguardam em Yama Loka.

Não leia romances. Eles contaminam a mente. Os romances são as correntes da civilização ocidental para capturar a vítima inconsciente em seus grilhões brilhantes. Não leia aqueles diários que estimulam seus instintos inferiores.

Canções imorais produzem uma impressão muito ruim e profunda na mente. Os aspirantes devem correr longe de lugares onde canções cruéis são cantadas.

Esforce-se ao máximo para desviar sua mente e olhos de objetos externos que estimulam desejos sexuais. Abandone o tipo de leitura, conversa, imaginação e associações que possam estimular o desejo sexual. Não converse com aqueles que estão ansiosos para transmitir notícias irritantes e perturbar o seu equilíbrio mental. Viva com homens espirituais avançados e pare de ler todos os livros, exceto aqueles que são diretamente espirituais.

Quando pensamentos de luxúria surgirem na mente, não lute com eles. O melhor método é ignorá-los. Se você não conseguir fazer isso, esteja na companhia de alguém que seja superior a você espiritualmente, que seja mais avançado que você espiritualmente. Se você entrar em reclusão, a mente irá persegui-lo e derrubá-lo em pensamentos sensuais. Você perderá o equilíbrio. Tome cuidado. Os pensamentos sensuais desaparecerão com um pouco de vigilância.

Machine Translated by Google

Observe os pensamentos

Um pensamento maligno entra na mente e ocorre uma ereção do Indriya. Isso não é uma maravilha? Como isso ocorre com muita frequência, não lhe parece um milagre ou uma maravilha. Você ignorou este ponto vital por causa de sua ignorância.

A mente é uma ótima bateria de eletricidade. É realmente um grande dínamo. É uma potência. Os nervos são fios isolados para transmitir as correntes elétricas, impulsos nervosos, para vários órgãos, tecidos e extremidades, mãos, pernas e pés.

Há uma vibração de pensamento na mente devido à vibração do Prana psíquico. Essa força de pensamento é transmitida com uma tremenda velocidade da luz ao longo dos nervos até os órgãos.
O corpo físico é um molde carnal preparado pela mente de acordo com os Samskaras e Vasanas para sua própria experiência e prazer. A mente balança os órgãos de um homem indisciplinado e apaixonado que tem Indriyas turbulentos e revoltantes. Torna-se um servo fiel e obediente de um Yogi treinado e desenvolvido.

Um Brahmachari sempre vigilante deve sempre observar seus pensamentos com muito cuidado. Ele nunca deveria permitir que sequer um único pensamento ruim entrasse pelos portões da fábrica mental. Se sua mente estiver fixa em seu Dhyeya ou Lakshya ou objeto de meditação, não haverá espaço para a entrada de um pensamento maligno. Mesmo que um pensamento maligno tenha entrado no alçapão da mente, ele não deve permitir que a mente assuma um estado mental com esta ideia. Se ele for vítima, a corrente de pensamento será transmitida ao corpo físico. Seguir-se-á a queima dos Indriyas e do sistema nervoso físico. Esta é uma condição séria.

O mau pensamento deve ser eliminado pela raiz, substituindo os pensamentos contra-divinos. Não deveria ser permitido penetrar no corpo físico. Se a sua vontade for forte, o mau pensamento pode ser afastado imediatamente. Pranayama, oração vigorosa, Vichara, contemplação Átmica, meditação Saguna e Satsanga podem cortar os maus pensamentos pela raiz, no limiar da fábrica mental. O combate será intenso no início. Quando você se tornar cada vez mais puro, quando sua força de vontade se desenvolver, quando você desenvolver mais Sattva ou pureza e quando tiver um humor meditativo habitual, você se estabelecerá no Brahmacharya físico e mental. Compreenda o poder do pensamento e utilize-o com lucro. Entenda os caminhos da mente. Aprenda a usar a vontade pura. Torne-se um vigilante vigilante e hábil de seus pensamentos. Controle-os antes que levantem a cabeça da mente por meio de habilidade e sabedoria.

É a mente que realmente realiza todas as ações. Um desejo surge em sua mente e então você pensa. Então você passa a agir. A determinação da mente é colocada em ação. Primeiro vem o Sankalpa ou pensamento e depois vem a ação. Portanto, não permita que os pensamentos sexuais entrem na mente.

Aquilo em que se pensa é falado pela língua. Aquilo de que a língua fala, os órgãos de ação fazem. Essa é a razão pela qual é dito nos Vedas: “Deixe minha mente pensar em coisas auspiciosas”. Entretenha pensamentos divinos sublimes. O velho pensamento sexual maligno desaparecerá gradualmente, assim como o velho prego em uma tábua desaparece quando um novo prego é inserido sobre ele.

Machine Translated by Google

Procure Satsanga ou boa companhia

A glória do Satsanga ou associação com os santos sábios, Yogins, Sannyasins e Mahatmas é indescritível. A glória e o poder do Satsanga são descritos de várias maneiras no Bhagavata, no Ramayana e em outras escrituras. Mesmo um momento de companhia com pessoas sábias é suficiente para reformar os velhos Samskaras viciosos das pessoas de mentalidade mundana. A aura magnética, as vibrações espirituais e as poderosas correntes de pensamento dos adeptos desenvolvidos produzem uma tremenda influência nas mentes dos mundanos. O contato pessoal dos Mahatmas é, na realidade, uma bênção para as pessoas do mundo. O serviço aos santos purifica rapidamente as mentes dos homens apaixonados. Satsanga eleva a mente a alturas magnânimas. Assim como um único palito de fósforo queima enormes feixes de algodão em poucos segundos, também a companhia dos santos queima toda a ignorância, todos os pensamentos e Samskaras de paixão e ações malignas em um curto espaço de tempo. Esta é a razão pela qual Sankara e outros falaram tão bem de Satsanga em todos os seus livros.

Se você não conseguir um bom Satsanga em seu próprio lugar, você pode visitar locais de peregrinação como Rishikesh, Benares, Nasik, Prayag, Haridwar. O estudo de livros escritos por pessoas realizadas também será equivalente a Satsanga. O único potente específico para induzir a queima de Vairagya e o desejo de liberação é Satsanga.

Cultive Viveka e Vairagya

Deve-se tentar obter Viveka ou discriminação entre o Eu real e o corpo irreal e impuro. O aspirante deve apontar à mente os defeitos de uma vida sexual, nomeadamente, perda de energia, enfraquecimento dos sentidos, doença, nascimento e morte, apego e vários tipos de misérias. Ele deveria lembrar-se repetidamente das partes do corpo da mulher – carne, sangue, ossos, excrementos, urina, pus e catarro. Essas ideias devem ser marteladas repetidamente na mente. O aspirante deve sempre pensar no Atman sempre puro e imortal e na glória da vida espiritual, ou seja, na obtenção da imortalidade, na bem-aventurança eterna e na paz suprema.

Gradualmente, a mente deixará de olhar para uma mulher, por mais bonita que ela seja.
A mente estremecerá ao olhar para uma mulher com um pensamento maligno. As mulheres também devem submeter-se às práticas acima para se estabelecerem na pureza.

Um Viveki não nota nenhuma diferença entre um homem e uma mulher. Os mesmos Tattvas – paixão, raiva, ganância e Moha – que estão presentes no homem também são encontrados na mulher. Somente um homem lascivo e cheio de paixão ardente encontra diferenças imaginárias. As diferenças são todas criações mentais ou Kalpita Bheda.

Nada pode tentá-lo neste mundo se você desenvolver Vairagya, se você subjugar seus Indriyas e se você evitar os gozos e prazeres sensuais irreais e impermanentes deste mundo passageiro como esterco, como veneno. Você não sentirá atração por mulheres e outros objetos terrenos. A luxúria será incapaz de tomar conta de você. Você terá paz eterna e felicidade infinita.

Lembre-se constantemente: “Através da graça de Deus, estou me tornando cada vez mais puro, a cada dia. Os prazeres vêm, mas não para ficar. A carne mortal é apenas barro. Tudo passará. Brahmacharya é o único caminho.” Desenvolva Viveka e Vairagya.

Machine Translated by Google

Os aspirantes devem estudar “Vairagya Satakam” de Bhartrihari e outras obras sobre Vairagya. Isto induzirá Vairagya na mente. A lembrança da morte e das dores do Samsara também irá ajudá-lo consideravelmente. Não será descabido aqui chamar a atenção do leitor para alguns monges budistas que sempre mantêm consigo um crânio humano. Isto é para causar Vairagya neles e lembrá-los da natureza impermanente e perecível da vida humana.

Certa vez, um filósofo segurou nas mãos a caveira de uma senhora e começou a filosofar assim: “Ó caveira! Algum tempo atrás você me tentou com sua pele brilhante e bochechas rosadas. Agora, onde estão os teus encantos? Onde estão aqueles lábios melosos e olhos de lótus agora?” Assim ele desenvolveu Vairagya intenso. Se você analisar as diferentes partes do corpo humano e mantiver uma imagem de carne e ossos diante dos olhos de sua mente, você não terá nenhum apego por seu corpo ou pelo corpo de uma mulher. Por que não tentar este método?

A lembrança do esqueleto e do cadáver de uma mulher induzirá Vairagya em sua mente. O corpo saiu da secreção imunda. Está cheio de impurezas. No final, é reduzido a cinzas. Se você se lembrar disso, Vairagya surgirá em sua mente. A atração pelas mulheres desaparecerá gradualmente. Se você colocar diante de sua mente a figura doentia de uma mulher ou a imagem de uma mulher muito velha, você desenvolverá Vairagya. Lembre-se das dores do Samsara, da irrealidade dos objetos e da escravidão que advém do apego à esposa e aos filhos. Experimente qualquer método que melhor lhe convier.

Sente-se e pense, com calma e honestidade, que beleza existe numa mulher cujo corpo é composto de carne, ossos, nervos, gordura, medula e sangue. Onde está a beleza da mesma mulher quando ela envelhece? Veja o estado dos olhos e do corpo de uma mulher após uma crise de febre durante sete dias! Qual é o estado de sua beleza? Onde está a beleza se ela não toma banho por uma semana? O fedor é abominável. Veja a mulher senil de oitenta e cinco anos que está sentada na esquina, com olhos podres, bochechas e pele encolhidas! Analise as partes de uma mulher, perceba sua verdadeira natureza.

A mulher é a maior causa da ilusão. As mulheres são as chamas do vício. São fogo ardente, que destrói o homem como palha seca. Eles queimam a longa distância; então eles são mais perigosos que o fogo. A adorável donzela é como uma droga venenosa que destrói a vida, causando intoxicação lasciva e obscurecendo o poder da discriminação. Este mundo misterioso começou com a mulher e tem a mulher para seu sustento. Como, sem a renúncia da mulher, é possível alcançar a bem-aventurança eterna de Brahman? Os corpos daquelas lindas donzelas que são tão acariciadas por homens tolos são levados para o cemitério após a partida de seus Pranas. Bestas e vermes se alimentam de sua carne. Chacais e pipas arrancam a pele. Sem a renúncia da mulher é impossível ter a Auto-realização.

Uma nota de esclarecimento

As senhoras não devem ficar ofendidas ao ler estas linhas. Apenas reproduzi os ensinamentos de Sankaracharya e Dattatreya. Eu só quero impressionar ambos os sexos com a força

Machine Translated by Google

e a glória de Brahmacharya e o efeito maligno da luxúria. Tenho grande respeito e admiração por mulheres.

Brahmacharya deve ser praticado tanto por homens quanto por mulheres. As mulheres também podem manter uma imagem mental das partes componentes do corpo de um homem, a fim de criar em si mesmas repulsa pelo corpo físico de um homem e desenvolver Vairagya.

A mera condenação da luxúria não é suficiente para afastar a mente do desejo sexual. Lembre-se bem deste ponto. A luxúria é potente. A luxúria é virulenta. A luxúria é formidável. A luxúria é incontrolável por pessoas de vontade fraca. Deve-se estar ciente também dos caminhos de Maya, que o enredam em sua rede ou laço. Uma mulher deve estar ciente dos encantos de um homem que a seduzem e fazem dela uma presa para o homem e o homem deve estar ciente dos encantos de uma mulher que o seduzem e fazem dele uma presa para uma mulher. A mulher é uma tentadora para o homem e o homem é um tentador para a mulher. O homem também tem muito charme para prender uma mulher. O homem parece mais bonito aos olhos de uma mulher do que uma mulher aos olhos de um homem. O homem também tenta prender a mulher pelo vestido, pelas gravatas e laços, pelo sorriso, pelas demonstrações exteriores de afeto, pelos olhares, pelos gestos, pelas palavras floreadas, pelas diversas maneiras de pentear o cabelo e outros truques.

A luxúria é uma força potente, muito difícil de ser eliminada. Essa é a razão pela qual os Sastras e os santos censuram e condenam as mulheres, a fim de criar desapego e discriminação nos homens e afastá-los de tendências lascivas e ataques agressivos. Sri Sankara, Sri Dattatreya, Sri Rama, Sri Tulasidas criticaram as mulheres não por ódio, preconceito ou antipatia, mas por compaixão por tirar as pessoas do atoleiro do Samsara. A sua crítica às mulheres implica e inclui também a crítica ao homem. A sua crítica visa afastar as mentes das pessoas mundanas do pecado sexual e criar aversão ao prazer sexual e desapego pelos objectos mundanos. Isso é mal compreendido pelas pessoas.

As mesmas escrituras e santos que censuram as mulheres em um lugar as elogiam em outro. Eles dizem: “As mulheres devem ser honradas. Eles são Ardhanginis. São manifestações de Shakti ou energia do Senhor. Somente aqueles que honram as mulheres podem alcançar a prosperidade.” Portanto, ó mulheres! Tente conhecer o cerne das escrituras e dos santos e torne-se sábio.

As mentes dos jovens estão saturadas de Samskaras e Vasanas impuros devido à companhia viciosa e à falsa civilização moderna. Até mesmo a companhia ou conversa de uma mulher é suficiente para arrastar a mente para pensamentos perversos. Portanto, tenho de colocar diante das mentes da grande maioria uma imagem mental tal que a própria companhia de mulheres causará estragos. Quando digo que mulher é apenas uma bolsa de couro, não odeio de forma alguma as mulheres. É apenas para produzir desgosto e induzir Vairagya. Na verdade, uma mulher deveria ser adorada como Mãe Shakti. Ela é a criadora, geratriz e nutridora do universo. Ela deve ser reverenciada. Na Índia, a religião é preservada e mantida apenas através do elemento devocional nas mulheres. A devoção é uma característica fundamental das mulheres hindus. Odeio a luxúria, mas não as mulheres.

No início, até adquirir Vairagya e Viveka, você deve tratar a companhia de uma mulher como veneno. Quando você obtém Viveka e Vairagya, então a luxúria não pode tomar conta de você.

Machine Translated by Google

Você verá e perceberá: *"Sarvam Khalvidam Brahma.* Tudo é apenas Brahman." Você terá Atma-Drishti. A ideia sexual então desaparecerá.

Um voto é uma grande ajuda

Um voto de celibato lhe dará proteção segura contra a tentação. É uma arma forte para atacar a luxúria. Se você não fizer voto de celibato, a mente irá tentá-lo a qualquer momento. Você não terá forças para resistir à tentação e se tornará uma vítima segura. Quem é fraco e afeminado tem medo de fazer o voto. Ele apresenta várias desculpas e diz: "Por que deveria eu estar vinculado a um voto? Minha vontade é forte e poderosa. Posso resistir a qualquer tipo de tentação. Estou fazendo Upasana. Estou praticando a cultura da vontade." Ele se arrepende no longo prazo. Ele não tem controle sobre os sentidos. Somente aquele homem, em quem o desejo sutil do objeto a ser renunciado se esconde nos cantos da mente, traz esse tipo de desculpas. Você deve ter compreensão correta, discriminação e desapego. Somente então a sua renúncia será duradoura e permanente. Se a sua renúncia não for o resultado da discriminação e do desapego, a mente estará simplesmente esperando por uma oportunidade para recuperar o objeto que foi renunciado.

Se você estiver fraco, faça voto de celibato por um mês e depois estenda-o para três meses.
Você ganhará um pouco de força agora. Você poderá prolongar o período para seis meses.
Gradualmente você poderá estender o voto para um, dois ou três anos. Durma separadamente e faça vigorosos Japa, Kirtan e meditação diariamente. Você vai odiar a luxúria agora. Você experimentará liberdade e alegria indescritível. Seu parceiro de vida também deve praticar Japa, meditação e Kirtan diariamente.

Ó Mohan, você cometeu um crime imperdoável ao quebrar o voto de celibato. Como pode haver religião ou espiritualidade onde há paixão? Você é um homem velho. Por que você deveria repetir descaradamente aquele velho ato ignóbil, trazendo esta desculpa: "Velhos Vasanas são poderosos; as circunstâncias são fortes." Ninguém ouvirá sua resposta. Você terá que conter sua paixão sempre que ela levantar o capô. Que o Senhor Siva lhe dê força para controlar este terrível inimigo e continuar o Sadhana espiritual.

Cultura e auto-sugestão

Se você puder tornar sua vontade pura, forte e irresistível, eliminando desejos, erradicando Raga-Dvesha, reduzindo seus desejos e praticando Titiksha, a paixão morrerá.
A vontade é um poderoso inimigo da paixão.

A luxúria tem sua origem na resolução impura. A indulgência o fortalece. Quando você
afaste-se dele resolutamente, ele desaparece e morre.

Sente-se sozinho em sua sala de meditação. Feche seus olhos. Repita lentamente uma e outra vez as seguintes fórmulas. Deixe a mente pensar também no significado das fórmulas. Sature a mente e o intelecto com essas ideias. Todo o seu sistema – carne, sangue, ossos, nervos e células – deve vibrar poderosamente com as seguintes ideias:

Machine Translated by Google

Eu sou puro, Suddhoham	Sobre Sobre Sobre
Atman sem sexo eu sou	Sobre Sobre Sobre
Não há luxúria nem Vasana sexual em Atman	Sobre Sobre Sobre
A luxúria é Vikara mental; Eu sou um Sakshi deste Vikara	Sobre Sobre Sobre
Eu sou Asanga	Sobre Sobre Sobre
Minha vontade é pura, forte e irresistível	Sobre Sobre Sobre
Estou totalmente estabelecido no Brahmacharya físico e mental	Sobre Sobre Sobre
Estou sentindo a pureza agora	Sobre Sobre Sobre

Você também pode sentar à noite. Sente-se por dez minutos no início. Aumente gradualmente o período para meia hora. Mantenha o Bhav durante o trabalho também.

Escreva em um pedaço de papel, em negrito, a palavra “Om Pureza” seis vezes. Guarde o papel no bolso. Leia-o várias vezes ao longo do dia. Fixe-o também em um local de destaque da sua casa. Tenha a imagem da palavra “Om Pureza” claramente diante da mente.
Lembre-se várias vezes ao dia dos santos Brahmachari e de suas ações poderosas. Pense nas múltiplas vantagens de uma vida pura de Brahmacharya e nas desvantagens e males de uma vida impura. Nunca abandone a prática. Seja regular e sistemático. Gradualmente você se tornará cada vez mais puro e, finalmente, se tornará um Oordhvareta Yogi. Ser paciente.

Sentimento diário: “Pela graça de Deus, estou me tornando cada vez melhor, a cada dia, em todos os sentidos”. Isso é sugestão automática. Este é outro método eficaz.

Mude o Drishti ou ângulo de visão

Você deve entreter a Mãe-Bhav ou Isvari-Bhav ou Atma-Bhav para as mulheres.
As mulheres também devem entreter Pitha-Bhav ou Isvar-Bhav ou Atma-Bhav para os homens.

Irmã-Bhav não será suficiente. Você pode falhar. Manter a irmã Bhav no homem e o irmão Bhav nas mulheres não ajudará muito na erradicação da atração sexual e dos pensamentos impuros. A irmã-Bhav enganou e iludiu muitos. O amor puro degenerará a qualquer momento em paixão quando alguém for descuidado e não vigilante. Somente o Cobra-Bhav ajudará os Sadhakas em grande medida. Depois da cobra-Bhav vem a mãe-Bhav no homem e o pai-Bhav nas mulheres. Então, por último, vem o Atma-Bhav em ambos. Só os verdadeiros aspirantes que lutam podem perceber isso bem, mas não os filósofos secos.

O cultivo do Bhav é muito difícil. Você pode falhar em desenvolver o Bhav de que todas as mulheres são suas mães e irmãs cento e uma vezes. Isso não importa. Atenha-se à sua prática com tenacidade. Você certamente terá sucesso eventualmente. Você terá que destruir a velha mente e construir uma nova mente. No entanto, você terá que fazer isso se quiser alcançar a imortalidade e a bem-aventurança eterna. Você certamente terá sucesso se for impetuoso em sua determinação e se tiver uma determinação férrea. O Bhav se manifestará gradualmente pela prática constante. Em breve você estará estabelecido naquele Bhav. Agora você está seguro.

Machine Translated by Google

Um homem ou uma mulher deve praticar a autoanálise e o autoexame. Eles deveriam ter uma compreensão adequada das maneiras pelas quais a luxúria opera e atua, e das coisas e emoções que excitam a paixão e da maneira pela qual um se torna vítima do outro. Então somente o controle da luxúria será possível.

A mente tentará novamente causar algum dano interiormente. É muito diplomático. É muito difícil descobrir seus caminhos e operações subterrâneas secretas. Exige um intelecto sutil, uma introspecção cuidadosa e repetida e uma vigilância vigilante. Sempre que a imagem mental de uma mulher surgir em sua mente com pensamentos malignos, repita mentalmente *"Om Durga Devyai Namah"* e faça prostrações mentais. Gradualmente, os velhos pensamentos malignos morrerão. Sempre que você vir alguma mulher, entretenha este Bhav e repita mentalmente este Mantra. Seu Drishti ou aparência se tornará casto. Todas as mulheres são manifestações da Mãe do Mundo. Destrua a ideia de que a mulher é um objeto de prazer e substitua-a pela ideia de que ela é um objeto de adoração e uma manifestação da Mãe Durga ou Kali.

Mude o Bhav, mude a atitude mental. Você terá o paraíso na terra. Você será estabelecido em Brahmacharya. Este é um método importante para se tornar um verdadeiro Brahmachari.
Veja Atman em todas as mulheres. Rejeite todos os nomes e formas e aceite apenas a essência subjacente, Asti Bhati-Priya ou Sat-Chit-Ananda. Todos os nomes e formas são irreais. Eles são irreais como sombras, água na paisagem e azul no céu.

Para um cientista, uma mulher é apenas uma massa de elétrons. Para um filósofo Vaiseshika da escola de pensamento de Rishi Kanada, ela é um conglomerado de átomos – Paramanu, Dvyanu, Tryanu. Para um tigre, ela é um objeto de presa. Para um marido apaixonado, ela é um objeto de prazer. Para uma criança que chora, ela é uma mãe carinhosa que dá leite, doces e outras indulgências. Para uma cunhada ou sogra ciumenta, ela é uma inimiga. Para um Viveki ou Vairagi, ela é uma combinação de carne, osso, urina, matéria fecal, pus, transpiração, sangue e catarro. Para um Jnani completo, ela é Sat-Chit-Ananda Atman.

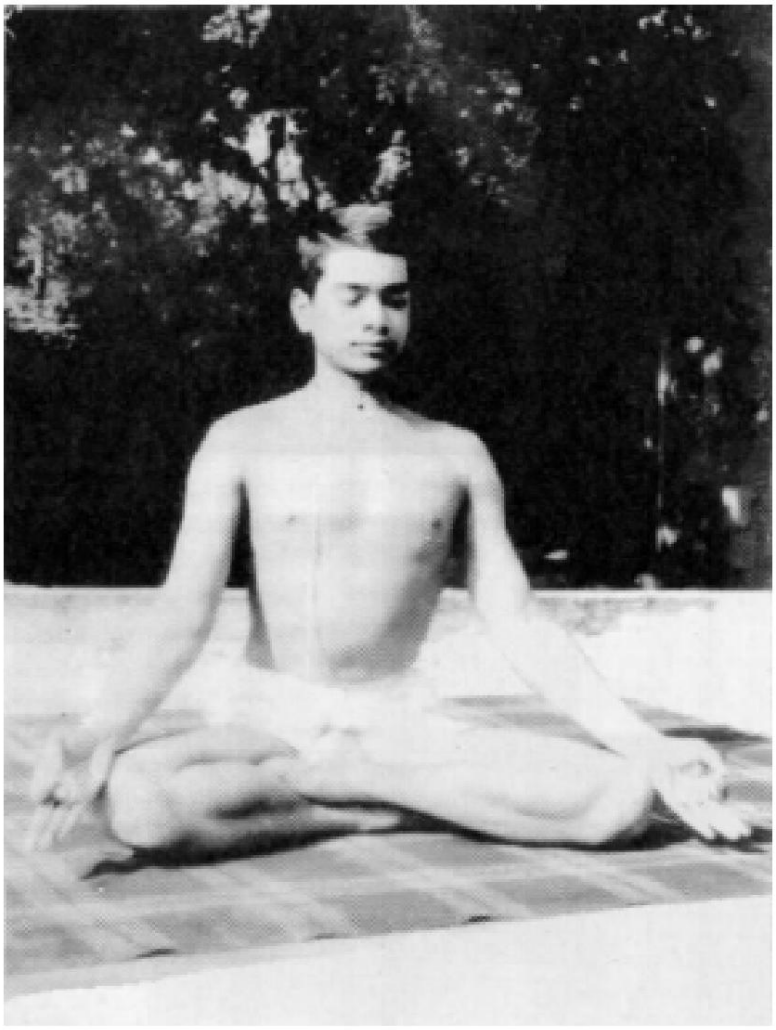
A paixão surgirá quando você pensar no corpo de uma mulher. Quando você estiver na companhia de mulheres, pense no Ser puro e imortal de Atman que está oculto nos corpos das mulheres.
Faça um esforço constante. A ideia sexual desaparecerá gradualmente e, com ela, também a atração e a luxúria. Este é o método mais potente para erradicar a paixão e a ideia sexual. Repita mentalmente a fórmula *"Ek Sat-Chit-Ananda Atman".* Isto levará à aniquilação da paixão e também à realização vedântica da unidade ou unicidade.

Não há sexo nem Vasana sexual em Brahman. Brahman é Nitya-Suddha, eternamente puro: Ao pensar constantemente naquele Atman assexuado, você se estabelecerá em Brahmacharya. Este é o método mais poderoso e eficaz. Este é o melhor tipo de Sadhana para quem conhece a técnica correta de Vichara. Mas apenas estudantes avançados no caminho do Jnana Yoga podem confiar apenas no método de Brahma Vichara para a destruição da paixão. Para a grande maioria das pessoas, um método combinado é muito agradável e saudável. Quando os inimigos são muito poderosos, um método combinado de lathis, pistolas, espingardas, metralhadoras, submarinos, torpedos, bombas e gases venenosos é utilizado para a destruição dos inimigos. Assim também, na destruição deste poderoso inimigo, a paixão, é absolutamente necessário um método combinado.

Machine Translated by Google

21. HATHA YOGA PARA O RESGATE

A prática regular de exercícios selecionados de Yogasanas e Pranayama ajudará consideravelmente no esforço de controlar o impulso sexual. Sirshasana e Sarvangasana irão ajudá-lo muito a torná-lo um Oordhvaretas. Eles também são denominados Vipareeta Karani Mudras. Eles são especialmente projetados por nossos Rishis de outrora, como Gheranda, Matsyendra e Goraksha, para nos tornar Oordhvaretas. E através do Pranayama, a mente passa gradualmente do grosseiro para o sutil. Portanto, exerce um controle saudável sobre a irritação sexual. Quando algum pensamento maligno perturbar sua mente, vá imediatamente para Padmasana ou Siddhasana e pratique Pranayama. O pensamento irá deixá-lo imediatamente.



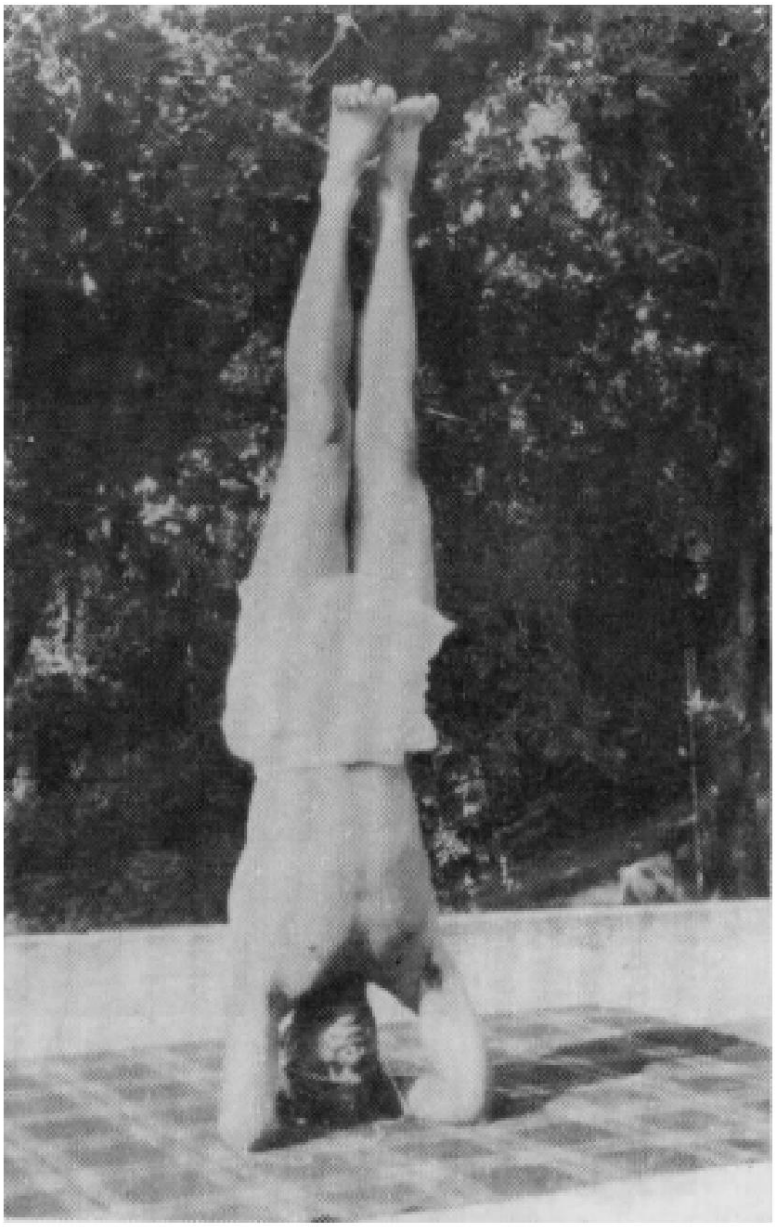
Siddhasana

Este Asana é altamente elogiado pelos Yogins pela prática de Brahmacharya. Isso ajudará alguém a controlar sua paixão e a controlar as descargas noturnas e a torná-lo um Oordhvareta Yogi. Este Asana é útil para sentar durante o Japa e a meditação.

Machine Translated by Google

Coloque o calcanhar esquerdo no ânus. Mantenha o calcanhar direito na raiz ou logo acima do órgão gerador. Mantenha o tronco, pescoço e cabeça retos. Coloque as mãos no calcanhar direito.

Sente-se por meia hora para começar e depois aumente lentamente o período para três horas. Ficar sentado por três horas em um Asana é denominado Asana Jaya ou domínio sobre Asana.



Sirshasana

Este é o rei de todos os Asanas. As vantagens derivadas deste Asana são incalculáveis e indescritíveis. Isto é especialmente projetado para interromper as descargas noturnas e ajudar o fluxo do sêmen em direção ao cérebro na forma de Ojas Sakti ou energia espiritual.

Machine Translated by Google

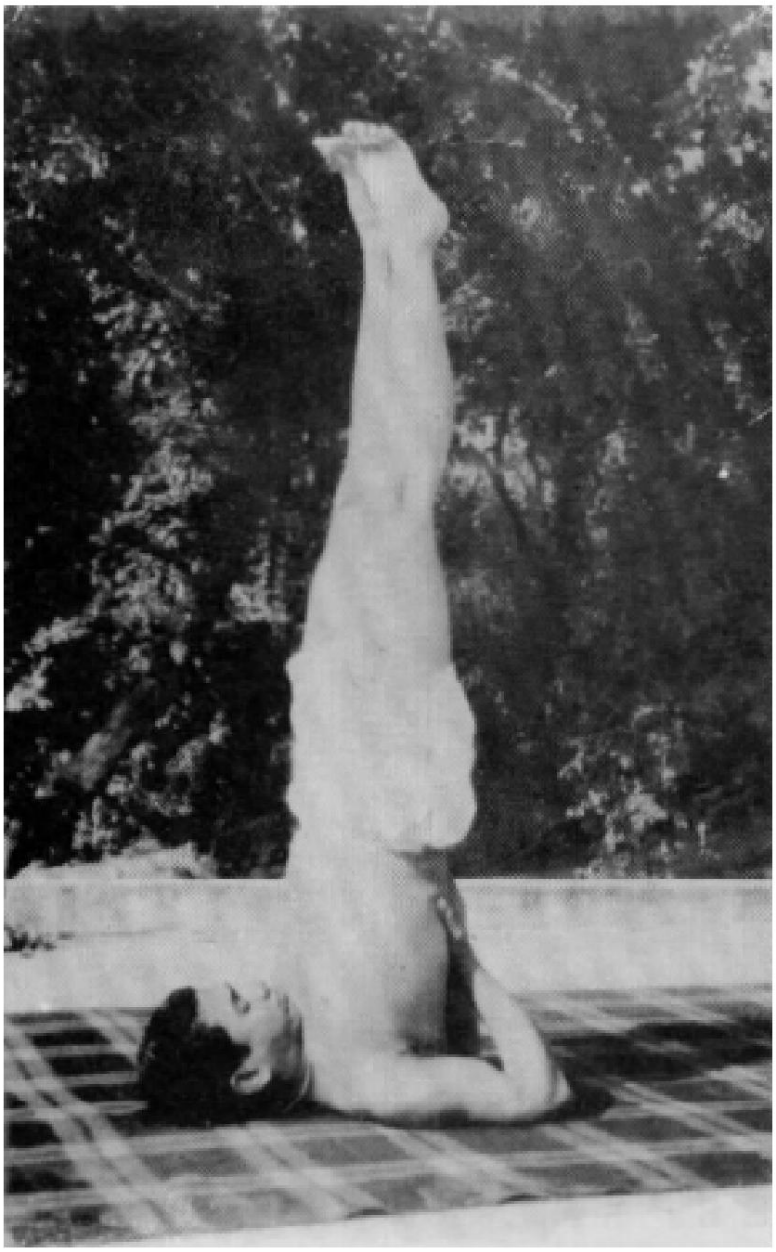
Espalhe um cobertor dobrado no chão. Faça uma trava com o dedo e mantenha-a sobre o cobertor. Agora coloque o topo da cabeça entre as duas mãos. Levante lentamente as pernas sem nenhum solavanco até que fiquem verticais. Peça a ajuda de uma parede no início da prática ou peça a um de seus amigos para segurar suas pernas. Após a devida prática, você será capaz de manter o equilíbrio.
Quando o Asana terminar, abaixe as pernas muito, muito lentamente. Quando permanecer no Asana, respire apenas pelo nariz.

Kumbhaka, Rechaka e Puraka irregulares – retenção, expiração e inspiração – tornarão seu Asana instável.

Faça este Asana quando seu estômago estiver vazio ou leve. Muitas doenças crônicas e incuráveis do estômago, intestinos, pulmões, coração, rins, sistema geniturinário, ouvidos e olhos são curadas pela prática regular deste Asana.

Quando você perceber que suas pernas estão balançando, retenha a respiração por um curto período de tempo. Então as pernas ficarão firmes.

Machine Translated by Google



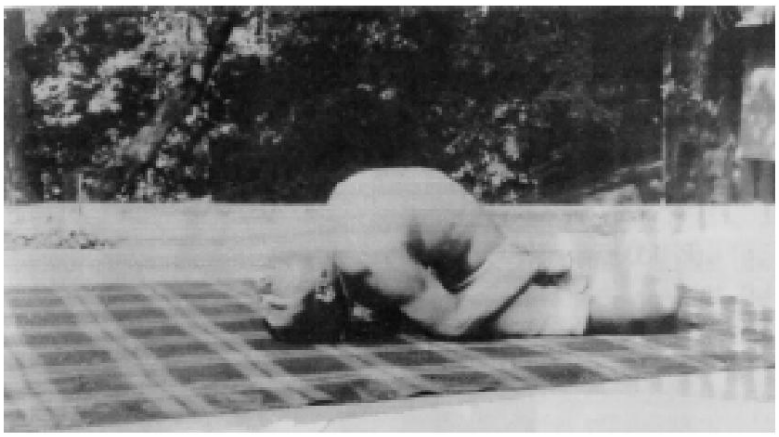
Sarvangasana

Esta é uma postura importante, que certamente pode ajudá-lo na prática de Brahmacharya. Os sistemas digestivo, circulatório e nervoso são ao mesmo tempo tonificados de maneira misteriosa pela prática de Sirshasana e Sarvangasana. Isto não é Arthavada ou Rochak Sabdha ou mero elogio, meus queridos amigos! Pratique e sinta você mesmo a influência benéfica. Este é o melhor remédio para sonhos molhados e várias outras doenças. Há um brilho saudável nos olhos do praticante e um brilho peculiar, charme, beleza e aura magnética em seu rosto.

Estenda um cobertor no chão. Deite-se de costas bem plano. Levante lentamente as pernas. Levante o tronco, quadris e pernas. Apoie as costas com as mãos de cada lado. Todo o peso do

Machine Translated by Google

o corpo agora repousará sobre os ombros e cotovelos. Mantenha as pernas firmes. Pressione o queixo contra o peito com firmeza. Respire lentamente, apenas pelas narinas. Comece com cinco minutos e tente permanecer no Asana o máximo que puder.

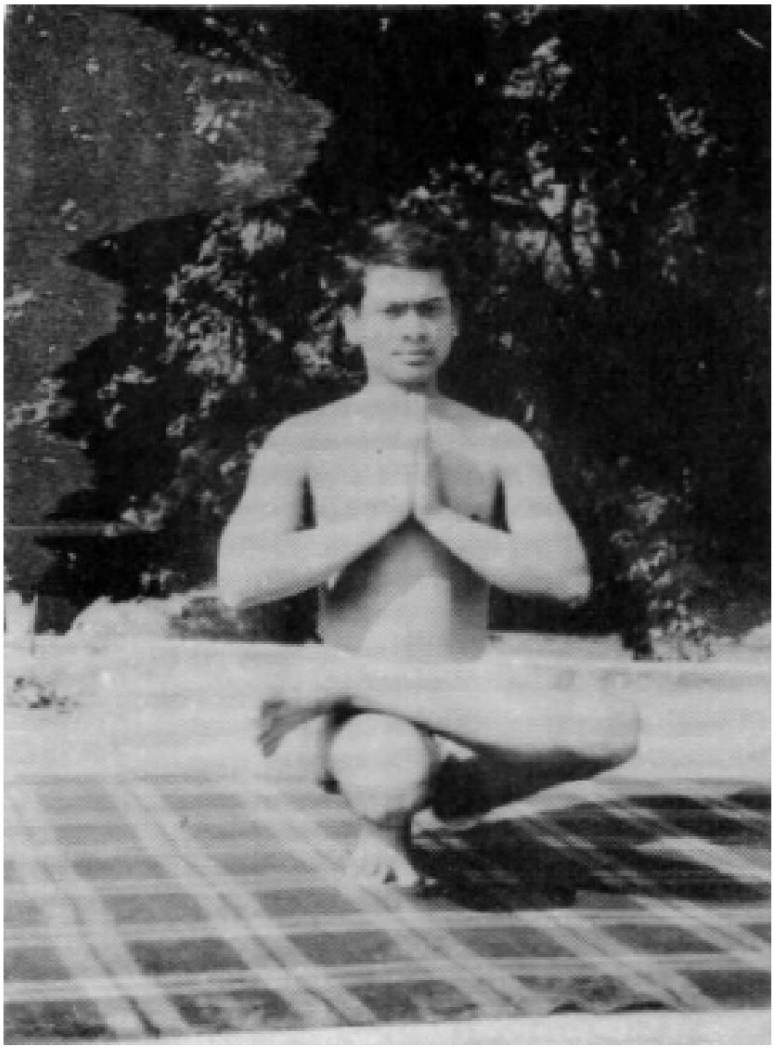


Matsyasana

Isto deve ser praticado logo após o Sarvangasana. Aliviará a rigidez do pescoço e todas as cólicas da região cervical causadas pela longa prática de Sarvangasana. Isso proporciona uma massagem natural nas partes congestionadas do pescoço e ombros. Além disso, garante que o aluno obtenha o máximo de benefícios de sua prática de Sarvangasana.

Sente-se em Padmasana sobre o cobertor, mantendo o pé direito sobre a coxa esquerda e o pé esquerdo sobre a coxa direita. Em seguida, deite-se de costas. Estique a cabeça para trás de modo que o topo da cabeça repouse firmemente no chão de um lado e as nádegas apenas do outro, formando assim uma ponte do tronco. Coloque as mãos sobre as coxas ou segure os dedos dos pés. Você terá que dar uma boa torção nas costas. Matsyasana é o destruidor de muitas doenças. Isso também é muito útil para a saúde geral.

Machine Translated by Google



Padangushthasana

Coloque o calcanhar esquerdo bem no centro do períneo – o espaço entre o ânus e o órgão externo de geração. Coloque todo o peso do corpo sobre os dedos dos pés, principalmente o dedão esquerdo. Coloque o pé direito sobre a coxa esquerda, perto do joelho. Sente-se com cuidado agora, mantendo o equilíbrio. Se você achar difícil praticar este Asana de forma independente, pode contar com a ajuda de um banco ou sentar-se ao lado de uma parede. Coloque as mãos nas laterais dos quadris. Respire lentamente.

O espaço perineal tem dez centímetros de largura. Debaixo deste espaço encontra-se o Veerya Nadi que transporta o sêmen dos testículos. Ao pressionar este Nadi com o calcanhar, o fluxo de sêmen para fora é verificado. Uma prática constante deste Asana remove sonhos molhados e espermatorreia e torna alguém um Oordhvareta Yogi. Uma combinação de Asanas como Sirshasana, Sarvangasana e Siddhasana é muito propícia para manter o Brahmacharya. Cada um tem sua ação específica. Siddhasana atua nos testículos e em suas células e previne a formação de sêmen. Sirshasana e Sarvangasana ajudam o fluxo do sêmen em direção ao cérebro. Padangushthasana atua efetivamente no ducto espermático.

Machine Translated by Google

Instrução sobre a prática de Asana

Os exercícios físicos extraem o Prana. Asanas enviam o Prana. Asanas não são apenas físicos, mas também espirituais. Eles ajudam muito no controle dos sentidos, da mente e do corpo. O corpo, nervos e músculos são purificados. Se você fizer Dhand e Bhaitak quinhentas vezes por dia durante cinco anos, eles não produzirão, de forma alguma, nenhuma experiência espiritual. Os exercícios físicos comuns desenvolvem apenas os músculos superficiais do corpo. Pode-se tornar-se uma areia com um belo físico praticando exercícios físicos. Porém, os Asanas destinam-se ao desenvolvimento físico e espiritual.

Estenda um cobertor no chão e pratique Asanas sobre ele. Use um travesseiro fino sob a cabeça ao fazer Sirshasana. Use um Langoti ou Kaupin ou tanga ao praticar Asanas. Evite usar óculos e muitas roupas.

Aqueles que praticam Sirshasana por muito tempo devem tomar um tiffin leve ou um copo de leite após terminar o Asana. Seja regular e sistemático em suas práticas. Aqueles que praticam aos trancos e barrancos não obterão nenhum benefício. A regularidade na prática é muito necessária se quisermos aproveitar ao máximo os benefícios dos Asanas. Geralmente, as pessoas praticam durante dois meses no início com grande interesse e entusiasmo e depois param. Este é um erro triste.

Asanas devem ser feitas com o estômago vazio ou leve ou pelo menos três horas após a refeição. Você pode combinar Japa e Pranayama com vantagem durante a prática de Asanas. Então se torna o verdadeiro Yoga. Os asanas podem ser praticados nos leitos arenosos dos rios, em locais abertos e arejados e também à beira-mar. Se você praticar Asanas e Pranayama em uma sala, certifique-se de que a sala não esteja congestionada. A sala deve estar limpa e bem ventilada.

No início da prática, faça cada Asana por apenas um ou dois minutos e depois aumente gradual e lentamente o período o máximo que puder.

Evite muito esforço ao fazer todos os exercícios de Yoga. Deve haver alegria e entusiasmo em todas as suas práticas.

Aqui eu lhe dei instruções para alguns Asanas selecionados que são muito úteis para manter o Brahmacharya. Para obter instruções detalhadas sobre quase noventa Asanas, consulte meu livro *“Yoga Asanas”.*

Daí o tesouro

Pressione a Yoni ou o espaço entre o ânus e o órgão reprodutor com o calcanhar esquerdo. Contraia o ânus. Coloque o calcanhar direito na raiz do órgão reprodutor. Este é Mula Bandha.

O Apana Vayu, que faz a função de ejeção de excretas, tem tendência natural a descer. Através da prática de Mula Bandha, o Apana Vayu é levado a subir, contraindo o ânus e puxando-o com força para cima. Mula Bandha é altamente útil

Machine Translated by Google

para manter Brahmacharya. Isso é praticado durante a inalação em Pranayama e também durante o Japa e a meditação.

Mula Bandha é um Yogic Kriya, que ajuda o aluno Yogue a levar o Apana e a energia sexual para cima. A tendência do Apana é fluir para baixo. Este fluxo descendente de Apana e da energia sexual é controlado pela prática de Mula Bandha. O estudante de Yoga senta-se em Siddhasana e eleva o Apana e a energia sexual contraindo o ânus e praticando Kumbhaka ou retenção da respiração. Através de longa prática, o fluxo seminal descendente é controlado e o sêmen é sublimado ou transmutado em Ojas Sakti ou energia espiritual, o que ajuda na contemplação. Este Bandha controla os sonhos molhados e ajuda na manutenção do Brahmacharya.

Tal prática iogue benéfica prescrita pelos Rishis e Yogis de outrora é mal utilizada pelas pessoas e prescrita erroneamente por alguns culturistas iogues inexperientes e ignorantes dos dias atuais. Eles ensinam este Kriya ao público leigo para alcançarem os seus fins egoístas e terem uma vida confortável. Eles anunciam pomposamente que as pessoas podem reter o fluido vital por um longo tempo e ter prazer sexual intenso por um período prolongado através deste Kriya. Eles ensinam este Bandha aos chefes de família ricos. Alguns dos chefes de família iludidos são seduzidos por tais declarações desses charlatões iogues – cujo objetivo é ganhar dinheiro para uma vida confortável – e recorrem a esta Kriya. Eles se entregam mais à força desta Kriya, perdem a vitalidade e chegam ao sofrimento e à destruição em um período muito curto. Pela prática imprudente deste Kriya, o Apana é deslocado e eles contraem várias doenças como cólicas, prisão de ventre e hemorróidas.

Esses culturistas iogues causaram danos intensos ao público. Em vez de prescrever este útil Kriya dos Rishis e Yogis de outrora para a obtenção de Brahmacharya, e para o sucesso em Pranayama na forma de Brahmacharya, essas almas iludidas estimularam os chefes de família a se tornarem mais apaixonados e a terem mais indulgência. Eles trouxeram um insulto à ciência do Yoga e dos Yogis.

Eles argumentam: “Devemos avançar de acordo com os tempos modernos. As pessoas querem isso. Eles gostam desses Kriyas. Eles são beneficiados. Eles ficam mais felizes praticando esta Kriya.” Filosofia maravilhosa, de fato! Esta é a filosofia dos epicuristas e dos Charvakas. Esta é a filosofia da Virochana. Esta é a filosofia da carne.

Ó homem ignorante! Abra seus olhos. Acorde do sono profundo da ignorância. Não se deixem levar pelos discursos doces e pelas demonstrações indecentes desses charlatões ou pseudo-Gurus Yogues. Você ficará arruinado. Desista de tais práticas. Preservar o fluido vital. Transforme-o em Ojas através de Japa, Kirtan, Pranayama, Vichara. Leve uma vida piedosa. A vida foi feita para um propósito maior. A vida foi feita para a autorrealização.

Ó culturistas iogues! Não engane as pessoas. Chame-se de nobres seguidores ou discípulos dos reverenciados Rishis dos tempos antigos. Não prescreva esses Kriyas para fins básicos. Seja nobre e magnânimo. Mire alto. Tornem-se verdadeiros Yogis. Pessoas sensatas e cultas rirão de você se você disseminar o conhecimento iogue dessa maneira. Dê-lhes conhecimento sobre as maneiras de manter o Brahmacharya. Torne-os verdadeiros Yogis. As pessoas irão reverenciar você e apreciar seu trabalho altruísta.

Machine Translated by Google

Jalandhara Bandha

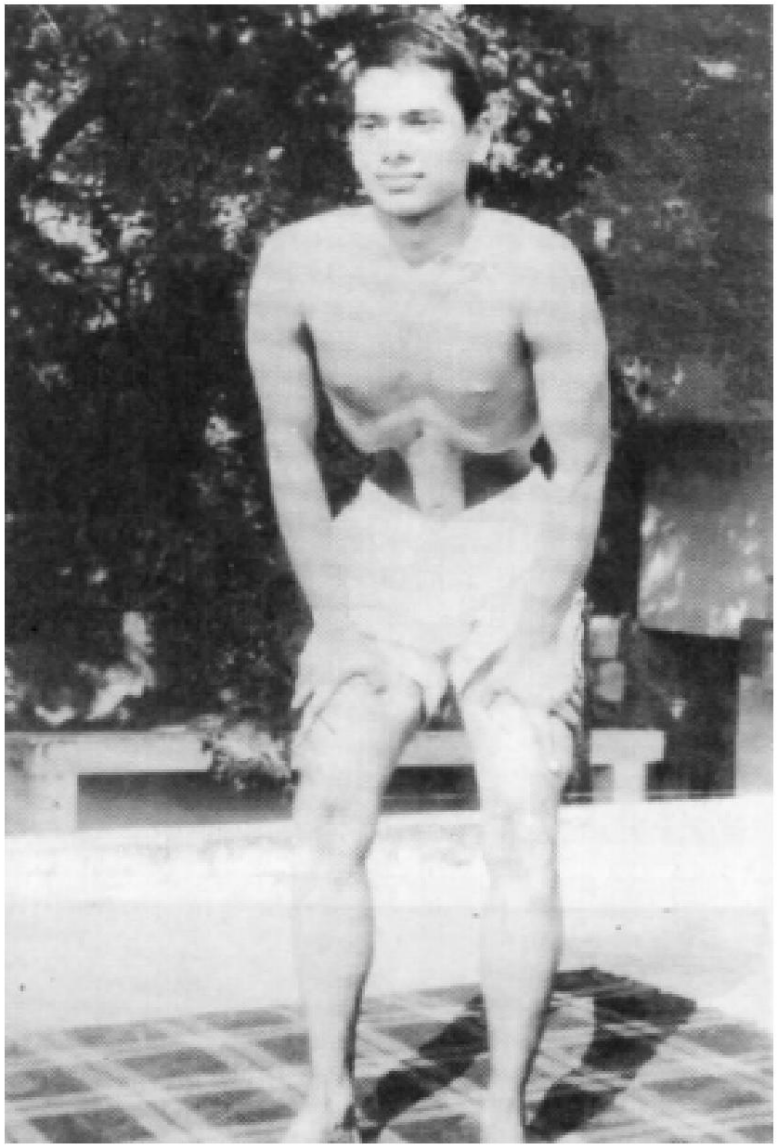
Contraia a garganta. Pressione o queixo firmemente contra o peito. Isso é praticado no final do Puraka e no início do Kumbhaka. Próximo a isso vem o Uddiyana Bandha. Esses Bandhas são algo como três estágios de um exercício.

Uddiyana Bandha

Esvazie os pulmões com uma expiração forte e forçada. Agora, contraia e puxe com força os intestinos e também o umbigo em direção às costas, de modo que o abdômen encoste na parte de trás do corpo, no alto da cavidade torácica.

Este Bandha também pode ser praticado em pé. Neste caso, incline-se um pouco para frente, apoiando as mãos nas coxas e mantendo as pernas um pouco afastadas. Esses três Bandhas são uma boa combinação. A descrição do Nauli Kriya pode ser considerada a próxima etapa do Uddiyana Bandha.

Machine Translated by Google



Nauli Kriya

Uddiyana Bandha também pode ser feito na postura sentada, mas Nauli geralmente é feito em pé. Mantenha a perna direita a um pé da esquerda e apoie as mãos nas coxas, fazendo assim uma ligeira curva nas costas. Então faça Uddiyana Bandha.

Agora deixe o centro do abdômen livre, contraindo os lados esquerdo e direito do abdômen. Você terá todos os músculos no centro em uma linha vertical. Mantenha-o assim enquanto puder fazê-lo confortavelmente. Faça isso apenas por alguns dias.

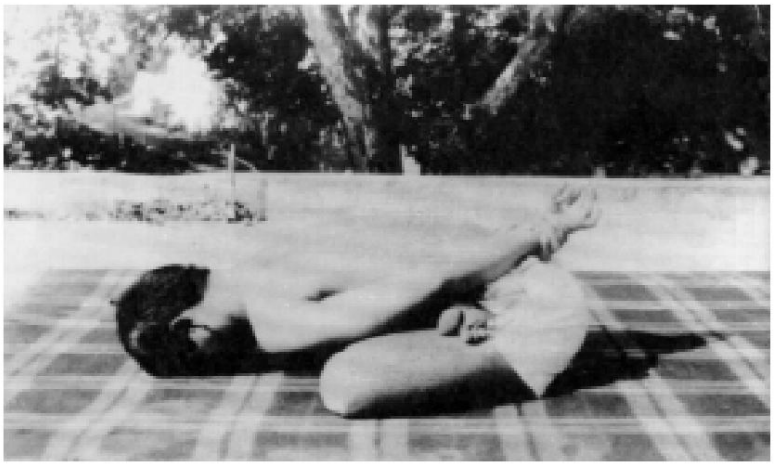
Depois de alguma prática, você deve contrair o lado direito do abdômen e deixar o lado esquerdo livre. Aqui você terá todos os músculos apenas do lado esquerdo. Novamente, contraia o lado esquerdo e deixe o lado direito livre. Com essas práticas graduais, você entenderá como contrair os músculos dos lados central, esquerdo e direito do abdômen.

Machine Translated by Google

Agora vem a fase final do Nauli Kriya. Mantenha os músculos no centro. Lentamente, traga-os para o lado direito e depois para o lado esquerdo de forma circular. Faça isso várias vezes da direita para a esquerda e depois na ordem inversa, da esquerda para a direita. Você deve sempre girar os músculos em movimentos circulares, lentamente. Você não pode obter todos os benefícios deste Kriya quando não o pratica lenta e gradualmente. Os iniciantes sentirão uma leve dor no abdômen nas primeiras duas ou três tentativas. Eles não precisam temer. A dor desaparecerá após dois ou três dias de prática regular.

Maha Mudra

Sente-se no chão. Pressione o ânus com o calcanhar esquerdo. Estique a perna direita. Segure o dedo do pé com as duas mãos. Inspire e retenha a respiração. Pressione o queixo contra o peito com firmeza. Fixe o olhar no Trikuti ou no espaço entre as sobrancelhas. Mantenha a postura enquanto estiver bronzeado. Pratique também na outra perna.



Ioga Mudra

Sente-se em Padmasana. Coloque as palmas das mãos nos calcanhares. Expire lentamente e incline-se para a frente e toque o chão com a testa. Se você mantiver a postura por muito tempo, poderá inspirar e expirar normalmente. Se você fizer isso apenas por um curto período de tempo, retenha a respiração até levantar a cabeça e voltar à posição original e então inspire. Em vez de manter as mãos nos calcanhares, você pode levá-las para trás e segurar o pulso esquerdo com a mão direita. Este Mudra é útil para manter Brahmacharya. Reduz o excesso de gordura na barriga e elimina todos os distúrbios do estômago e dos intestinos. A constipação é removida. O fogo gástrico aumenta.

O apetite e a digestão melhoram. Se você não conseguir manter a postura por muito tempo de uma só vez, repita o processo várias vezes. Descanse nos intervalos.

Machine Translated by Google

Pranayama fácil e confortável

Sente-se em Padmasana ou Siddhasana com o estômago vazio e leve em sua sala de meditação. Feche seus olhos. Feche a narina direita com o polegar direito e inspire o ar pela narina esquerda. Feche a narina esquerda também com os dedos mínimo e anelar direitos e retenha o ar o máximo que puder. Em seguida, remova o polegar direito e expire muito, muito lentamente. Novamente, da mesma maneira, inspire o ar pela narina direita, retenha-o o máximo que puder; e expire pela narina esquerda. Todo o processo constitui um Pranayama. Faça vinte da manhã e vinte da noite. Aumente gradualmente e com cautela o período de retenção do ar e também o número de Pranayamas. Quando você avança na prática, você pode fazer três ou quatro sessões e fazer oitenta Pranayamas em cada sessão.

Bhastrika Pranayama

Sente-se em Padmasana. Mantenha o corpo ereto. Feche a boca. Inspire e expire rapidamente vinte vezes como o fole. Dilatar e contrair constantemente. O praticante deve começar com expulsões de ar que se sucedem em rápida sucessão. Quando o número necessário de expulsões, digamos vinte por rodada, termina, a expulsão final é seguida pela inspiração mais profunda possível. Retenha o ar enquanto puder mantê-lo confortavelmente e depois expire muito, muito lentamente. Esta é uma rodada de Bhastrika. Descanse um pouco e depois faça outra rodada. Faça três rodadas pela manhã e três à noite. Este é um exercício muito poderoso, benéfico para os Brahmacharins. Você pode fazer isso mesmo quando estiver de pé.

Dicas sobre a prática de Pranayama

Não tome banho imediatamente após a prática de Pranayama. Descanse meia hora. Faça uma sessão apenas pela manhã durante o verão. Se houver calor no cérebro ou na cabeça, aplique óleo refrescante ou manteiga antes de tomar banho.

Sempre inspire e expire muito lentamente. Não faça nenhum som durante a inalação. Em Bhastrika, não produza nenhum som violento. Respire apenas pelo nariz. Um neófito deve fazer apenas Puraka e Rechaka, sem nenhum Kumbhaka, por alguns dias.

Você deve ajustar Puraka, Kumbhaka e Rechaka tão bem que não sinta sensação de sufocamento ou desconforto em nenhum estágio do Pranayama. Você não deve prolongar desnecessariamente o período de expiração. Se prolongar o tempo de Rechaka, a inspiração seguinte será feita de forma apressada e o ritmo será quebrado.

Aumente gradualmente o período de Kumbhaka. Faça Kumbhaka por 4 segundos na primeira semana, por 8 segundos na segunda semana, por 12 segundos na terceira semana e assim por diante até conseguir reter a respiração o máximo que puder.

Repita 'Om', Gayatri ou qualquer outro Mantra mentalmente durante a prática. Faça com que o Bhav, sentimento, que o Daivi-Sampat, como misericórdia, perdão, amor e assim por diante, entre em seu sistema durante a inalação e que todos os Asuric Sampat ou qualidades diabólicas, como luxúria, raiva, ganância e

Machine Translated by Google

o ciúme é expelido durante a expiração. Ao inspirar, sinta que está extraindo energia da fonte divina, o Prana cósmico, e que todo o seu corpo, da cabeça aos pés, está saturado de energia fresca e abundante. Pare a prática quando estiver gravemente doente.

Vajroli Mudra

Este é um importante Yogic Kriya no Hatha Yoga. Você terá que trabalhar duro para obter sucesso total nesta Kriya. Existem muito poucas pessoas que são especialistas neste ato. Os estudantes de ioga tiram água primeiro através de um tubo prateado, um cateter especialmente feito, que passa pela uretra, com trinta centímetros de profundidade. Após a devida prática eles extraem leite, depois óleo, mel e assim por diante. Eles atraem mercúrio no final. Mais tarde, eles podem aspirar esses líquidos diretamente pela uretra, sem a ajuda do tubo prateado. Este Kriya é de imensa utilidade para manter o Brahmacharya perfeito. No primeiro dia você deve colocar o cateter dentro da uretra apenas por uma polegada, no segundo dia por cinco centímetros, no terceiro dia por sete centímetros e assim por diante. Você deve praticar gradualmente até conseguir enviar trinta centímetros do cateter para dentro. O caminho fica claro e soprado. Raja Bhartrihari poderia fazer este Kriya com muita habilidade.

Mesmo uma gota de sêmen não pode sair do Yogi que pratica este Mudra. Mesmo que seja descarregado, ele pode recuperá-lo através deste Mudra. O Yogi, que extrai seu sêmen e o preserva, vence a morte. Um cheiro bom emana de seu corpo.

O falecido Trailingaswami de Benares era um especialista nesta Kriya. Sri Swami Kuvalayanandaji de Lonavala costumava ensinar este Mudra.

A prática de Mula Bandha, Uddiyana Bandha, Maha Mudra, Asanas e Pranayamas permitirá naturalmente compreender Vajroli e obter sucesso em sua prática. Isto deve ser feito sob a orientação direta de um Guru.

O objetivo de praticar Vajroli Mudra é estar perfeitamente estabelecido em Brahmacharya. Quando os aspirantes praticam este Mudra, eles inconscientemente desviam a sua mente para os centros sexuais e, portanto, não conseguem obter qualquer sucesso. Ao ver a descrição deste Mudra, você entenderá claramente que o Brahmacharya estrito é absolutamente necessário. Para praticar isto, não há necessidade alguma de uma mulher ou de qualquer relação sexual. Como os Grihasthis têm suas esposas e pensam que Vajroli Mudra é um dispositivo para controle de natalidade, eles têm um grande desejo de praticar este Mudra. É tudo mera tolice e ilusão. Eles não compreenderam a técnica e o objetivo desta importante Kriya.

Seu motivo para aprender o Vajroli Mudra deve ser puro. Você deve ter a ideia de obter a Auto-realização através do Brahmacharya absoluto. Faça sublimação sexual. Você não deve abusar do poder obtido através deste Kriya Yogue. Analise e examine minuciosamente seu motivo. Existem muitas tentações e perigos no caminho iogue. Cuidado, meu filho Prem! Eu te aviso repetidas vezes.

Machine Translated by Google

22. ALGUMAS HISTÓRIAS ILUSTRATIVAS

1. O poder da luxúria. O exemplo de Jaimini

Era uma vez, Sri Vedavyasa estava dando aulas de Vedanta entre seus alunos. No decorrer de sua palestra, ele mencionou que os jovens Brahmacharis deveriam ter muito cuidado e não deveriam se misturar com jovens e que, com toda a sua vigilância e circunspecção, poderiam ser vítimas, pois a luxúria era muito poderosa. Um de seus alunos, Jaimini, autor de Purva Mimamsa, foi um pouco impertinente. Ele disse: “Guruji Maharaj! Sua afirmação está errada. Nenhuma senhora pode me atrair. Estou bem estabelecido em Brahmacharya.” Vyasa disse: “Jaimini, você saberá disso em breve. Estou indo para Benares. Voltarei dentro de três meses. Tome cuidado. Não se encha de orgulho.”

Sri Vyasa, através de seus poderes iogues, assumiu a forma de uma linda jovem, com olhos penetrantes e rosto muito encantador, bem vestida com uma roupa fina de seda. A senhora estava debaixo de uma árvore ao pôr do sol. Nuvens reunidas. Começou a chover. Sem querer, Jaimini estava passando pela lateral da árvore. Ele viu a menina, sentiu pena e dirigiu-se a ela: “Oh senhora, você pode vir e ficar no meu Ashram. Eu lhe darei abrigo.” A senhora perguntou: “Você mora sozinho? Há alguma mulher morando lá? Jaimini respondeu: “Estou sozinho. Mas eu sou um Brahmachari perfeito. Nenhuma luxúria pode me afetar. Estou livre de qualquer tipo de Vikara. Você pode ficar lá. A senhora objetou: “Não é certo que uma jovem virgem fique sozinha com um Brahmachari à noite.”

Jaimini disse: “Oh donzela, não tenha medo. Eu prometo a você meu Brahmacharya perfeito.” Então ela concordou e passou a noite no Ashram dele.

Jaimini dormia fora e a senhora dormia dentro do quarto. Na calada da noite, Jaimini começou a sentir a influência da luxúria em sua mente. Um pequeno desejo sexual surgiu em sua mente. No começo, ele era absolutamente puro. Ele bateu na porta e disse: “Oh, senhora, o vento está soprando lá fora. Não suporto as rajadas de frio. Eu quero dormir lá dentro. Ela abriu a porta.
Jaimini estava dormindo lá dentro. Mais uma vez o desejo sexual tornou-se um pouco mais intenso e aguçado, pois ele estava muito próximo de uma senhora e ouviu o som das suas pulseiras. Então ele se levantou e começou a abraçá-la. Imediatamente Sri Vyasa assumiu sua forma original com sua longa barba e disse: “Oh, meu querido Jaimini, e quanto à força do seu Brahmacharya agora? Você está estabelecido em seu celibato perfeito agora? O que você disse quando eu estava dando uma palestra sobre esse assunto? Jaimini abaixou a cabeça em total vergonha e disse: “Guruji! Eu estou errado. Por favor, me perdoe.

Esta ilustração mostra que mesmo grandes pessoas são enganadas pelo poder de Maya.
e pela influência dos revoltantes Indriyas. Os Brahmacharins devem ter muito cuidado.

2. O domínio da paixão sobre a mente do homem. Sócrates e seu discípulo

Um dos discípulos de Sócrates perguntou ao seu professor: “Meu venerável mestre, por favor, instrua-me quantas vezes um chefe de família pode visitar sua esposa legal”. Sócrates respondeu: “Apenas uma vez na vida”.

Machine Translated by Google

O discípulo disse: “Oh meu Senhor! Isto é absolutamente impossível para os homens do mundo. A paixão é terrível e problemática. Este mundo está cheio de tentações e distrações. Os chefes de família não têm muita vontade de resistir às tentações. Seus Indriyas são muito revoltantes e poderosos. A mente está cheia de paixão. Tu és um filósofo e Yogi. Você pode controlar. Por favor, prescreva gentilmente um caminho fácil para os homens do mundo.” Então Sócrates disse: “Um chefe de família pode copular uma vez por ano”.

O discípulo respondeu: “Ó venerável senhor, este também é um trabalho difícil para eles. Você deve prescrever um curso mais fácil. Sócrates então respondeu: “Bem, meu querido discípulo, uma vez por mês. Isto é adequado. Isso é muito fácil. Acho que você está satisfeito agora.

O discípulo disse: “Isso também é impossível, meu reverenciado mestre. Os chefes de família são muito inconstantes. Suas mentes estão cheias de Samskaras e Vasanas sexuais. Eles não podem ficar nem um dia sequer sem relação sexual. Você não tem ideia da mentalidade deles.

Então Sócrates disse: “Bem dito, meu querido filho. Faça uma coisa agora. Vá diretamente para o cemitério agora. Cave uma cova e compre um caixão e uma mortalha para o cadáver com antecedência. Agora você pode se mimar quantas vezes quiser. Este é meu último conselho para você.”
Este último conselho perfurou o coração do discípulo. Ele sentiu isso profundamente. Ele pensou seriamente sobre o assunto e compreendeu a importância e a glória de Brahmacharya. Ele adotou o Sadhana espiritual com toda a seriedade. Ele fez um voto de celibato estrito e ininterrupto para o resto da vida. Ele se tornou um Oordhvareta Yogi e teve Auto-realização. Ele se tornou um dos discípulos favoritos de Sócrates.

3. A luxúria aumenta com o prazer. Raja Yayati

Era uma vez um rei sábio chamado Yayati que viveu mil anos desfrutando de todos os prazeres que um rei de sua posição poderia comandar. Quando a velhice o atacou, e ele ainda tinha um grande desejo de desfrutar de todos os prazeres reais por mais alguns anos, pediu a cada um de seus filhos, um por um, que assumisse essa velhice e lhe desse em troca a juventude, garantindo-lhe que depois de mais mil anos ele devolveria a juventude e recuperaria sua decrepitude.
Nenhum deles estava disposto a aceitar a oferta, exceto seu filho mais novo, Puru.

Puru disse com toda humildade que estava bastante disposto a fazer o que seu pai desejava e, portanto, deu sua juventude a seu pai e recebeu em troca a velhice e sua conseqüente fraqueza.
Yayati, extremamente encantado com sua nova juventude, começou novamente a se entregar aos prazeres sensuais. Ele se divertia em toda a extensão de seus desejos e em todo o limite de seus poderes e tanto quanto desejava, sem violar os preceitos da religião. Ele estava muito feliz, mas apenas um pensamento o perturbava. E esse era o pensamento de que os mil anos logo chegariam ao fim.

Quando o tempo determinado chegou ao fim, ele foi até seu filho Puru e se dirigiu a ele assim: “Ó filho, desfrutei de sua juventude em toda a extensão de meus desejos e em todo o limite de meus poderes e tudo de acordo com seus desejos. temporadas. Mas, os desejos nunca morrem. Eles nunca ficam saciados pela indulgência. Pela indulgência eles acendem como o fogo sacrificial com ghee derramado nele. Se um

Machine Translated by Google

torna-se o único senhor de toda a terra com seus arrozais, aveia, pedras preciosas, feras e mulheres, ainda assim não será considerado por ele suficiente. Portanto, a sede de diversão deve ser abandonada. A sede de prazeres, difícil de ser rejeitada pelos ímpios, que não desaparece mesmo com a vida fracassada, é verdadeiramente uma doença fatal no homem. Livrar-se dessa sede é a verdadeira felicidade. Minha mente esteve apegada aos prazeres da vida durante mil anos completos. Minha sede por eles, porém, sem diminuir, aumenta diariamente. Portanto, vou me livrar disso. Fixarei minha mente em Brahman e, ficando em paz e sem apegos, passarei o resto dos meus dias na floresta com o cervo inocente." Dizendo isso, ele instalou Puru no trono depois de lhe devolver a juventude e retirou-se para a floresta para levar uma vida de asceta.

4. Amanhecer de Viveka e Vairagya. Iogue Vemana

Vemana nasceu no ano de 1820 em uma pequena vila no distrito de Godavari em Andhra Desa. Ele tinha um irmão chamado Anu Verna Reddy. Seus pais faleceram quando ele ainda era um menino. Ele nasceu em uma família rica. Ele era um Reddy por casta.

Vemana foi enviada para uma escola primária. Ele não foi capaz de prosseguir seus estudos. Ele caiu em más companhias e se tornou um garoto turbulento. Mas ele era muito bonito e ativo. Anu Verna Reddy e sua esposa Narasamma gostavam muito de Vemana. Aos quinze anos, Vemana tornou-se devasso. Ele gastou muito dinheiro pelo bem das mulheres. Mesmo assim, seu irmão e sua cunhada gostavam muito dele.

Anu Vema Reddy e sua esposa queriam corrigir os costumes de Vemana. Eles pararam de lhe dar dinheiro. Então Vemana roubou à noite os enfeites de sua cunhada e os deu a uma prostituta. Quando sua cunhada soube da perda das joias, ela perguntou a Vemana: "Onde estão minhas joias?" Vemana respondeu: "Como você não me deu dinheiro, eu peguei e dei para minha amada". Narasamma não disse uma palavra. Ela nem informou ao marido a perda das joias. Ela gostou muito de Vemana. Ela trancou todos os seus enfeites no cofre.

A prostituta pediu a Vemana que trouxesse mais dinheiro ou enfeites. Então, novamente na calada da noite, Vemana acordou da cama e tentou retirar alguns enfeites do pescoço da cunhada. Ela usava apenas o sagrado Mangala Sutra que estava amarrado em seu pescoço na época de seu casamento; ela guardava todas as suas outras joias no cofre. Vemana queria remover pelo menos esse enfeite. Quando ele tentava removê-lo, Narasamma acordou, segurou sua mão e perguntou por que ele foi ao quarto dela à meia-noite. Ele respondeu de forma ousada: "Minha amada me pediu para trazer alguns enfeites. Eu vim aqui para levá-los.

Narasamma pediu-lhe que saísse imediatamente da sala. Então Vemana chorou e caiu aos seus pés.
Narasamma orou a Deus para dar um bom Buddhi a Vemana e torná-lo uma alma pura e virtuosa.
Então ela prometeu dar um enfeite a Vemana, desde que ele obedecesse estritamente às suas palavras.
Vemana assegurou-lhe totalmente.

Narasamma disse: "Vemana! Peça à garota para ficar nua na sua frente. Deixe que ela esteja de costas para você. Depois peça para ela se abaixar e tirar a joia de suas mãos passando

Machine Translated by Google

as mãos pelas coxas. Vemana prometeu fazê-lo e prestou juramento também em nome da Deusa Kali. Então sua cunhada lhe deu um ornamento valioso.

Vemana foi diretamente para a casa da prostituta e pediu-lhe que fizesse como sua cunhada havia instruído. Enquanto a prostituta se abaixava, ele viu claramente as partes íntimas da mulher. Imediatamente o intenso Vairagya surgiu em sua mente. Ele refez seus passos até sua casa com o enfeite nas mãos. Ele devolveu o enfeite à cunhada e contou a ela tudo o que havia acontecido. Ele disse: “Minha querida cunhada! Muito obrigado por todos os seus atos gentis. Sou um homem mudado agora. Não há felicidade verdadeira neste mundo. É tudo malabarismo de Maya. Vou agora em busca da verdadeira felicidade.” Ele saiu de casa imediatamente e foi até um templo de Kali perto de sua aldeia e sentou-se perto da imagem de Kali.

Aconteceu que, durante alguns anos, um homem chamado Abhiramayya estava orando a Kali por Seu Darshan. Um dia Ela apareceu em seu sonho e disse: “Venha amanhã à meia-noite. Eu lhe darei Darshan.” Mas o infeliz devoto não pôde comparecer no dia seguinte.
Quando Kali chegou, Vemana estava lá. Kali pediu a Vemana que buscasse um benefício para ela. Vemana disse: “Ó Mãe! Dê-me Brahma-Jnana.” Mãe Kali então o iniciou nos mistérios de Jnana. Daquele dia em diante, Vemana tornou-se um homem virtuoso com grande devoção, poderes iogues e Jnana.

Durante suas andanças, Vemana foi para Cuddapah. Ele morava em uma floresta perto de Cuddapah. Ele plantou várias árvores frutíferas, como melões e pepinos. Os pepinos estavam todos cheios de ouro. Com este ouro, Vemana construiu um templo em Sri Sailam. Ainda hoje, este templo em Sri Sailam contém o famoso Jyotirlingam de Mallikarjuna. É um famoso local de peregrinação. Um dia, alguns ladrões vieram roubar os pepinos que continham ouro. Todos eles perderam os sentidos devido aos poderes iogues de Vemana.

Certa vez, Vemana entrou na casa de um pobre brâmane à meia-noite e foi dormir em sua cama. Durante a noite, ele atendia aos chamados da natureza na própria cama. Aquela parte da cama, que estava suja com seus excrementos, foi transmutada em ouro.

Vemana se livrou de seu invólucro físico em 1865 em Katarupalli, no distrito de Cuddapah. Ele escreveu vários livros em Telugu sobre Yoga, sendo os principais deles “Vemana Tattva-Jnanam” e “Vemana Jivamritam”.

5. A beleza está na imaginação. A história de Hemachuda

Houve um rei chamado Muktachuda nos tempos antigos. Ele governou o reino de Dasarna.
Ele teve dois filhos, Hemachuda e Manichuda. Ambos eram muito bonitos e virtuosos.
Eles tinham bom comportamento e conduta. Eles também eram muito proficientes em todas as artes. Ambos foram para a montanha Sahya com atendentes e armas para caçar. Eles atiraram em muitos tigres e animais selvagens. De repente, houve uma terrível tempestade de areia. Uma imensa escuridão prevaleceu. Não se podia ver a outra pessoa.

Machine Translated by Google

Hemachuda de alguma forma conseguiu chegar ao eremitério de um sábio, que estava cheio de árvores frutíferas. Ele viu no Ashram uma linda donzela. Ele ficou bastante surpreso ao ver uma garota destemida naquela floresta solitária. Ele perguntou à donzela: “Quem é você? Quem é o teu pai? Por que você está sozinho aqui? Como você desenvolveu essa coragem? Ela respondeu educadamente: “Bem-vindo, ó príncipe!
Tome seu lugar. Descanse um pouco. Você parece estar muito cansado. Por favor, pegue essas frutas e nozes.
Vou contar minha história.” O príncipe comeu aquelas frutas e nozes e descansou um pouco.

A menina então começou: “Ó príncipe! Ouça minha história com muita atenção. Eu sou o filho divino do sábio Vyaghrapada que é adorado por todos, que conquistou o mundo por meio de suas severas austeridades e que alcançou a libertação. Meu nome é Hemalekha. Vidyutprabha, ninfa celestial de beleza incomparável e esplendor indescritível, um dia veio ao rio Veena para se banhar. Sushena, o rei dos Vengas, também foi para lá. Sushena ficou cativada pela beleza encantadora de Vidyutprabha. A ninfa celestial também ficou apaixonada pela bela figura do Rei Sushena. Sushena implorou seu amor a Vidyutprabha. Ela respondeu. O rei passou algum tempo com ela. Depois ele voltou para sua capital.

“Vidyutprabha logo deu à luz um filho.” Ela deixou a criança lá porque tinha medo do marido e foi para a casa dela. Eu sou essa criança. Vyaghrapada veio ao rio para suas abluções diárias. Ele me viu e teve pena de mim. Ele me criou como uma mãe. Eu o considero como meu pai. Eu o sirvo com reverência. Através de sua graça, tornei-me destemido aqui. Meu pai retornará em breve. Por favor, espere um pouco. Preste seus respeitos a ele e obtenha suas bênçãos.” A menina inteligente entendeu o coração do príncipe e disse: “Ó príncipe! Não desanime.

Você pode satisfazer seu desejo. Meu pai concederá seu desejo.

Imediatamente, o sábio Vyaghrapada entrou com flores para adoração. O príncipe levantou-se e prostrou-se diante do sábio. O sábio entendeu que o príncipe estava apaixonado pela garota. Ele deu Hemalekha em casamento ao príncipe. O príncipe voltou com ela para sua cidade. Seu pai ficou muito feliz. Ele celebrou o casamento deles com pompa e esplendor.

O príncipe amava imensamente Hemalekha. Ele era muito apegado a ela. Mas ele notou que ela era bastante indiferente aos prazeres sensuais. Ele perguntou a ela um dia: “Ó querida Hemalekha, o que há com você? Estou muito apegado a você. Por que você não retribui meu amor? Nada parece ter qualquer efeito sobre você. Você é desapaixonado. Como posso desfrutar quando você tem tal atitude mental? Você sempre se senta com os olhos fechados como uma estátua.
Você não ri, brinca e brinca comigo. Por favor, fale com seu coração. Seja franco."

Hemalekha respondeu respeitosamente: “Ó príncipe! Me ouça. O que é o amor? O que é antipatia? Como isso não está claro para mim, estou sempre refletindo sobre isso. conclusão. não cheguei a nenhuma definição
Por favor, esclareça-me sobre este ponto. Eu imploro a você.

Hemachuda respondeu com um sorriso: “É verdade que as mulheres possuem uma mente inocente. Até os animais entendem o que gostam e o que não gostam. Vemos que eles gostam de coisas agradáveis e não gostam de objetos desagradáveis. A beleza nos dá prazer; a feiúra nos causa dor. Por que você perde seu tempo diariamente com isso?

Machine Translated by Google

Hemalekha respondeu: “É verdade que as mulheres não têm poder independente de pensar. Então, não é seu dever tirar minhas dúvidas? Se você lançar luz, deixarei de pensar e ficarei sempre apegado a você. Ó príncipe! Você disse que gosto e desgosto ou amor e ódio surgem de objetos que nos dão prazer e dor. Mas o mesmo objeto nos dá prazer e dor devido ao tempo, às circunstâncias e aos ambientes. Qual é a sua decisão então? Por favor, me dê sua resposta definitiva. O fogo é muito agradável no inverno, mas no verão é muito terrível. Você não pode chegar perto do fogo. O mesmo fogo dá prazer nos países frios e dor nos países quentes.

A quantidade de fogo nos dá resultados diferentes. Semelhante é o caso da riqueza, da esposa, do filho, da mãe e assim por diante. Isso induz sofrimentos positivos e miséria. Por que é que seu pai Muktachuda, apesar de possuir imensa riqueza, filhos e esposa, está sempre triste? Outros ficam muito felizes mesmo sem isso. A felicidade mundana está misturada com miséria, dor, medo e ansiedade. Portanto, isso não pode ser chamado de felicidade. A miséria é pessoal e impessoal ou interna e externa.
O externo é causado por falhas dos elementos do corpo. O interno nasce do desejo. Tem conexão com a mente. Destes, o interno é mais formidável. É a semente ou causa de todo sofrimento. O mundo inteiro está afogado nesta miséria interna.
A árvore chamada miséria tem o desejo como semente forte e infalível. Até mesmo Indra e outros deuses são impelidos por este desejo. Eles cumprem suas instruções dia e noite. Se não houver desejo, você não poderá experimentar nenhum prazer. Essa mistura de felicidade e miséria é apreciada até mesmo pelos insetos, vermes e cães. Você acha que a felicidade do homem é maior que isso? A felicidade dos insetos é superior à do homem. Porque o desejo não está misturado com o prazer, ele é puro. Ao passo que, no homem, encontra-se um pouco de prazer no meio de milhares de desejos insatisfeitos. Isso não pode ser chamado de felicidade. O homem fica feliz ao abraçar sua esposa, mas ao pressionar demais seus membros, ele a deixa desconfortável. Depois do esporte, eles estão exaustos. Que felicidade você tem nesses objetos sensuais perecíveis? Por favor, explique, ó príncipe! Esse tipo de felicidade é desfrutado até por cães, burros e porcos. Mas, se você diz que fica feliz olhando minha beleza física, essa felicidade é imaginária e ilusória como abraçar uma senhora em um sonho.

“Um certo lindo príncipe tinha uma esposa muito bonita. Ele era muito apegado a ela.
Ela, pelo contrário, estava apaixonada pelo servo do príncipe. Ela estava enganando o príncipe por meios imundos. O servo misturava alguma droga intoxicante no vinho dado ao príncipe. Então ele enviaria uma criada feia ao príncipe. Ele próprio brincaria com a esposa do príncipe.
O príncipe, embriagado, pensava: 'Tenho muita sorte. Eu tenho a senhora mais linda do mundo. Muitos dias se passaram assim. Um dia o criado esqueceu de misturar o narcótico no vinho. O príncipe também não bebeu muito naquele dia. Ele se juntou à mulher feia quando foi vítima da paixão. Ele agora descobriu que ela era a criada. Ele perguntou a ela onde estava sua querida esposa. Ela ficou em silêncio a princípio. Então o príncipe desembainhou a espada e ameaçou matá-la se ela não revelasse toda a verdade. Ela contou-lhe tudo e mostrou o local onde estava sua linda esposa com o criado. O príncipe disse: 'Que tolo sou eu! Eu me degradei bebendo. Quem deposita muito amor em uma mulher torna-se desprezível. Assim como um pássaro não está preso a nenhuma árvore em particular, a mulher também não está presa a um homem. Ela tem uma mente inconstante e instável. Eu me tornei uma fera. Perdi meu poder de discriminação. Eu considerava minha esposa mais valiosa do que minha própria vida. Um homem que se apega a uma mulher e se entrega a uma mulher é, de fato, um verdadeiro burro. A mulher é evanescente como o céu outonal. Eu não conhecia a natureza da mulher até agora. Ela vai para o servo sujo e me deixou, quem sempre

Machine Translated by Google

apegado a ela e que lhe é fiel. Ela fingiu demonstrar amor por mim como uma atriz de drama.
Estou enganado. O servo é feio em todos os seus membros. Que beleza ela encontra nele? O príncipe ficou enojado com tudo. Ele deixou o reino e foi para uma floresta."

Hemalekha continuou: "Portanto, ó príncipe! A beleza é apenas uma criação mental. A beleza nasce da mente. A beleza é o resultado da concepção mental. Assim como você vê beleza em mim, outros encontram encanto ainda maior em mulheres feias. Ao ver uma mulher, seu reflexo se forma no espelho da mente do homem. Se um homem pensa constantemente nesta beleza, o desejo é estimulado naquela parte do corpo que está sujeita ao impulso. Aquele homem em quem o desejo é assim estimulado desfruta do prazer sensual, ao passo que aquele cujo desejo não é estimulado não se importa em ver nem mesmo a garota mais bonita. A causa disso é a constante meditação sobre a beleza ou a mulher. Meninos e ascetas não meditam nem pensam sobre isso. Portanto, eles não sentem nenhum desejo por prazeres sensuais. Quem sente prazer na companhia de uma determinada mulher cria em sua mente a beleza de acordo com suas ideias, independentemente de a mulher ser feia ou a mais bonita.
Eles projetam suas ideias de beleza na mulher. Se você perguntar como se encontra a beleza numa mulher feia e como pode haver alegria sem beleza, só posso dizer que um homem apaixonado em sua paixão é cego. Cupido é pintado de cego. O homem apaixonado encontra a beleza de Rambha na mulher mais feia. Não pode haver beleza sem desejo. Se a beleza é natural como a acidez, a doçura e o amargor nas substâncias, então por que não é encontrada em crianças e meninas? Portanto, a beleza é criada apenas pela mente.

"As pessoas acham lindo este corpo físico que é composto de carne, cheio de sangue, feito de nervos, coberto de pele, uma gaiola de ossos coberta de pelos, cheia de bile e catarro, uma caixa de excrementos e urina, criada a partir de sangue e sêmen, nascidos pela passagem urinária! Como podem aquelas pessoas que sentem prazer nisso serem superiores aos vermes nascidos na sujeira? Ó príncipe, você acha meu corpo físico lindo. Basta analisar esse corpo parte por parte e pensar em cada parte. Pense em cada parte das coisas doces e deliciosas. Todas as coisas que comemos se transformam em sujeira abominável. Quando for esse o caso, o que é amável e encantador?"

Hemachuda ouviu as instruções semelhantes a néctares de Hemalekha com grande atenção e interesse. Ele desenvolveu Vairagya e Viveka fortes, meditou no Atman onipresente, puro e imortal e tornou-se um Jivanmukta. Manichuda também aprendeu a verdade com seu irmão; Muktachuda de seu filho; e sua esposa de sua nora. O ministro e os cidadãos daquela cidade tornaram-se sábios. Até os pássaros pronunciavam e outras palavras de sabedoria naquela cidade.
Os sábios Vamadeva e outros notaram que todos naquela cidade, incluindo os animais e pássaros, eram eruditos e sábios e chamaram a cidade de Vidyanagar ou Cidade da Sabedoria.

6. A beleza física não é beleza. História de um príncipe

Certa vez, um jovem príncipe viu uma linda princesa às margens de um rio quando estava em uma excursão de caça. A princesa tinha uma inclinação filosófica. Ela havia dominado vários livros Vedânticos. Ela estava praticando meditação profunda em Atman. O príncipe se aproximou dela e queria que ela se casasse com ele. Ela recusou categoricamente. O príncipe suplicou-lhe repetidas vezes de várias maneiras. Ela finalmente disse a ele: "Por favor, venha me ver em minha residência depois de dez dias. Eu me casarei com você". O príncipe também era um estudante de Vedanta, mas não tinha um Vairagya real e sustentado.

Machine Translated by Google

Ele passou noites sem dormir e, na manhã do décimo dia, dirigiu-se ansiosamente ao palácio da princesa.

A jovem princesa já havia inventado um meio de escapar das garras do casamento.
Ela tomou um drástico purgante de óleo de cróton continuamente durante dez dias e reuniu todos os movimentos em dez cômodas esmaltadas separadas e arrumou-as lindamente com números de 1 a 10 em uma grande sala, cobrindo todas as cômodas com lindas roupas de seda. Ela agora parecia toda pele e osso. Seus olhos estavam fundos e ela se deitou na cama.

O príncipe veio ao seu encontro com grande alegria. A criada conduziu-o até o quarto onde estava a princesa. O príncipe não conseguiu reconhecê-la. Ele perguntou à criada: “Onde está a jovem e bela senhora? Ela não é a senhora que conheci outro dia! Ao que a princesa respondeu: “Ó querido príncipe, sou a mesma senhora. Guardei cuidadosamente minha beleza naquela sala. Por favor, venha comigo e veja a beleza acumulada ali. Venha comigo agora. Vou mostrar para você”. Dizendo isso, ela levou o príncipe para o quarto, retirou as peças de seda e pediu-lhe que olhasse sua beleza. Ela acrescentou: “Esta é a beleza da minha pele e da minha carne”. O príncipe ficou simplesmente atordoado. Ele não falou uma palavra com a senhora. Ele se prostrou a seus pés e a tomou como sua mãe. Ele tirou suas vestes principescas e retirou-se para as florestas. Agora seu coração estava cheio de intenso Vairagya. Ele buscou a proteção de um sábio, recebeu instruções dele, praticou meditação rigorosa e alcançou o Conhecimento do Ser.

7. Estar ocupado é a melhor maneira de controlar a luxúria. História de um fantasma

A mente é como o fantasma, que está sempre inquieto. Certa vez, um erudito brâmane, por meio do Mantra Siddhi, tinha controle sobre um fantasma. O fantasma disse ao erudito: “Posso fazer qualquer trabalho para você em um minuto. Eu tenho poderes sobrenaturais. Você deve estar me dando vários tipos de trabalhos... sempre. Se você me deixar sem trabalho, mesmo que por um segundo, eu irei devorá-lo imediatamente”. O brâmane concordou.

O fantasma cavou um tanque para o brâmane, arou os campos e fez vários trabalhos em pouco tempo. O brâmane não foi capaz de envolver o fantasma em mais nenhum trabalho. O fantasma o ameaçou: “Agora não há trabalho para mim. Eu vou te devorar”. O brâmane ficou muito intrigado. Ele não sabia o que fazer. Ele foi até seu Guru e explicou sua situação. Seu professor disse: “Use seu bom senso. Instale um poste de madeira grande, robusto e macio na frente de sua casa. Aplique óleo de mamona, cera e outras substâncias gordurosas no poste. Peça ao fantasma para subir no poste e descer dia e noite inteira”. O discípulo agiu de acordo e controlou o fantasma sem qualquer dificuldade. O fantasma ficou indefeso.

Mesmo assim, você deve sempre dar à mente algum tipo de trabalho: Japa, meditação, Svadhyaya, serviço, Kirtan, oração e assim por diante. Você deve mantê-lo totalmente ocupado. Então, somente a mente poderá ser facilmente controlada. Você não terá maus pensamentos. Você pode estar bem estabelecido tanto no Brahmacharya físico quanto no mental.

Machine Translated by Google

SELECIONE PROVÉRBIOS SOBRE SEXO E CELIBATO

Brahmacharya é abster-se de todos os tipos de Maithuna ou prazer sexual para sempre, em todos os lugares e em todas as condições, física, mental e verbalmente. **- Yajnavalkya**

Pensar em uma mulher ou em sua foto, elogiar uma mulher ou sua foto, ostentar um mulher ou sua foto, olhando para uma mulher ou sua foto, conversando secretamente com uma mulher, pensando de uma ação pecaminosa para com uma mulher movida pela sensualidade, determinando sobre a ação pecaminosa, e a ação corporal que resulta na descarga do sêmen são as oito características da cópula; e Brahmacharya é totalmente contrário a todas estas oito indicações. **-Daksha Smriti**

Saiba que neste mundo não há nada que não possa ser alcançado por quem permanece do nascimento à morte um celibatário perfeito... Em uma pessoa, o conhecimento dos quatro Vedas, e em outra, celibato perfeito - destes, o último é superior ao primeiro que deseja o celibato.

-O Mahabharata

Brahmacharya ou castidade imaculada é a melhor de todas as penitências; um celibatário tão imaculado a castidade não é um ser humano, mas sim um deus... Ao celibatário que conserva o sêmen com grandes esforços, o que há de inatingível neste mundo? Pelo poder da compostura do sêmen, alguém se tornará igual a mim. **- Senhor Sankara**

E aqueles estudantes que encontram esse mundo de Deus através da castidade, deles é esse mundo celestial país; a deles, em qualquer mundo em que estejam, é a liberdade. **- Chhandogya Upanishad**

Um homem sábio deve evitar a vida de casado como se fosse um poço de brasas acesas. De do contato surge a sensação, da sensação a sede, da sede o apego; ao cessar disso, a alma é libertado de toda existência pecaminosa. **senhor Buddha**

Essas propensões sexuais, embora inicialmente pareçam ondulações, adquirem as proporções de um mar por causa de más companhias. **- Narada**

A sensualidade destrói a vida, o brilho, a força, a vitalidade, a memória, a riqueza, a grande fama, a santidade. e devoção ao Supremo. **- Senhor Krsna**

A morte é acelerada pela liberação do sêmen do corpo; a vida é salva e prolongada por preservando-o.

Não há dúvida de que as pessoas morrem prematuramente ao deixar o sêmen sair do corpo; sabendo disso, o Yogi deve sempre preservar o sêmen e levar uma vida de celibato estrito.

- Shiva Samhita

O cuidado na dieta tem um valor triplo, mas a abstinência de relações sexuais tem um valor quádruplo valor. O Sannyasi tinha e tem como regra nunca olhar para uma mulher. **- Atreya**

Não deixe um brâmane ver uma mulher nua. **- Manu**

Machine Translated by Google

SEÇÃO IV. UM SIMPÓSIO

COMENTÁRIO SOBRE O 8º ESPIRITUAL DE SWAMI SIVANANDA

INSTRUÇÃO

Por Swami Chidananda

8. Brahmacharya: Preserve a força vital (Veerya) com muito, muito cuidado. Veerya é Deus em movimento ou manifestação – Vibhuti. Veerya é todo poder. Veerya é só dinheiro. Veerya é a essência da vida, do pensamento e da inteligência.

Brahmacharya, que é o terceiro dos cinco niyamas de Maharshi Patanjali, é mencionado em praticamente todas as escrituras do Sanatana Vaidic Dharma (Religião Eterna) - o Bhagavata, o Ramayana e todos os Puranas. Está também em todos os Yogas-Bhakti Yoga, Jnana Yoga, Hatha Yoga, Raja Yoga.

Na tradição hindu, três grandes princípios ou qualidades foram estabelecidos como práticas fundamentais para o desenvolvimento espiritual. Eles são ahimsa, satyam e brahmacharya (não-violência, veracidade e castidade).

Yadi moksham icchasi chetthaatha
Vishayan Vishavat Thyaja
Brahmacharyam não é ahimsa
Satyam peeyusha-vad-bhaja

“Se você deseja a sua maior bem-aventurança, desista como veneno do desejo de prazeres e prazeres sensuais e, como o néctar, receba em sua vida as triplas virtudes da castidade, da não-violência e da veracidade.”

Ao longo dos tempos, esta se tornou a doutrina fundamental da Vida Superior.

No contexto da fé cristã, a religião profética que se formou em torno dos ensinamentos de Jesus de Nazaré, a fé, a esperança e a caridade são elogiadas como virtudes cardeais. Dentro do contexto desta religião, existe também Sannyas (ordem de renúncia) – a tradição monástica cristã. Nesta tradição monástica, três grandes votos são indispensáveis: pobreza, castidade e obediência. Esse é o voto monástico. Esse é o voto dos monges e padres nos seminários, como também o voto das freiras nos conventos.

Isso também existia na época romana pré-cristã, quando para o místico Oráculo de Delfos, apenas as virgens eram qualificadas para desempenhar a elevada tarefa de adivinhar a vontade de Deus e guiar o homem. Isto eles proclamaram em estado de transe espiritual. Essas donzelas solteiras eram dedicadas a Deus e a essa tarefa, e acreditava-se que era somente nas mentes e nos corações puros dessas virgens que Deus revelava Sua sagrada Vontade. Elas eram chamadas de Virgens Vestil de Delfos. Portanto, a tradição de brahmacharya – castidade, autocontrole, pureza sexual não começou no Cristianismo; ela já deve ter existido também na tradição do Judaísmo.

Machine Translated by Google

Muito antes disso, durante a época de Buda - que precedeu Jesus em mais de 500 anos - a doutrina da castidade era uma preparação e base necessária para a vida de renúncia, ascetismo e Yoga para quem buscava a Grande Realidade ou para alcançar a Iluminação. e Sabedoria. Esta fundação foi reconhecida por Buda. O jovem príncipe que morava em um palácio com sua jovem esposa e filho – Rahul, deixou tudo e foi para a floresta.
Essa grande renúncia, grande tyaga, foi maravilhosamente apresentada por Sir Edwin Arnold em sua Luz da Ásia, uma apresentação poética da grande vida, carreira e realizações de Buda.

Portanto, é algo que foi transmitido à humanidade desde tempos imemoriais. Faz parte do patrimônio global de diversas direções e fontes. Muito tempo atrás, mesmo antes de Zoroastro ou Buda, os antigos profetas dos Upanishads proclamaram a mesma coisa. Ouvimos mencionar na era Védica que Indra e Virochana se aproximaram de Brahma para obter instruções, e Brahma os enviou de volta para observar brahmacharya por tantos anos - “Então venha e me pergunte, eu lhe darei algum conhecimento, parte do meu conhecimento”. Então eles vão observar o voto de celibato por tantos anos e voltam. Então Ele lhes dá uma parte da Verdade.
Depois disso, Ele diz: “Agora volte e observe o celibato por mais alguns anos e volte”.
Porque é necessário compreender o conceito Daquilo que está além do alcance da mente e dos sentidos, além da fala e do pensamento. Eles foram incapazes de compreendê-lo. Uma mente grosseira que é identificada com o corpo, com os sentidos e com os apetites sensoriais, e que é escravizada apenas pelo princípio do prazer, é inadequada para pensar em ideias e conceitos abstratos e abstrusos. Uma mente que se tornou grosseira devido ao aumento progressivo de rajas e tamas, torna-se inadequada e, naturalmente, a vida e as práticas espirituais estão muito longe desse indivíduo. A mente deve tornar-se atenuada, deve tornar-se muito sutil. Não deve haver grosseria – desejos, apegos e anseios nisso. Diz-se que uma certa sutileza psíquica do antahkarana (ser interior) é essencial e indispensável para elevar-se a ideias, pensamentos e processos sublimes de viveka (discriminação), vichara (investigação) e atma sadhana (investigação do Ser). Portanto, este processo de purificação, a elevação do grosseiro ao sutil, é a essência do conceito de brahmacharya.

O sábio Rishya Sringa foi estabelecido em brahmacharya. Quando um reino inteiro foi ameaçado pela fome, devido a uma seca, o rei ficou profundamente preocupado, as pessoas ficaram com muito medo e ansiedade. Então alguns sábios aconselharam que se este grande homem, que foi estabelecido no voto de celibato e continência absolutos, pudesse ser levado ao reino, à cidade real, então os céus os abençoariam com chuva. Então eles o induziram a vir. Assim, a fome e a possível morte por inanição de inúmeras pessoas foram evitadas.

Há muito, muito tempo, nossa escritura Purânica, Srimad Bhagavata Mahapurana, deu o lugar mais alto a uma grande senhora que era um modelo de virtude, castidade e total fidelidade ao seu marido. Nunca um pensamento de qualquer outro homem passou por sua mente, mesmo em sonho ou imaginação. Tanto é verdade que as três grandes divindades cósmicas, o Criador, o Preservador e o Dissolvedor - Brahma, Vishnu e Mahesvara tiveram que admitir sua grandeza e confessar que falharam em tentar afastá-la de sua firme adesão à castidade quando tentaram testá-la – ela passou por um teste crucial, talvez para glorificar essa grande qualidade da castidade. Ela se tornou imortal – Sati Anasuya, a mãe dos Trimurtis encarnou como um avatara – Sri Dattatreya, que é considerado o Adi-Guru.

Machine Translated by Google

Mesmo assim, a grande mãe do mundo, Jagan-Mata Sita Janaki – a rainha e esposa do Senhor Rama – tornou-se imortal como exemplo da grande virtude da pativrata (esposa fiel). E, portanto, o casal Maryada Purushottam Bhagavan Sri Ramachandra e Jagan Mata Sita Janaki é considerado o ideal para o segundo ashrama - o grihastashrama, para sempre e para todos os tempos que virão, para todos aqueles que acreditam nos Vedas e no modo de vida védico. .

Durante 14 anos, Laxmana observou o voto de celibato perfeito e, portanto, foi somente ele quem conseguiu dar a vitória ao lado de Rama, destruindo Indrajit (Meghanada), o filho invencível e invulnerável de Ravana.

Na história cultural da Índia, o nome de Bhishma evoca espanto, admiração e admiração nos corações de cada indivíduo que ouviu falar dele e do grande voto que fez para cumprir o desejo de seu pai. Ficou na história como Bhishma Pratigna. Ele se tornou um Brahmachari ao longo da vida e foi um dos guerreiros mais invencíveis de toda a narrativa do Mahabharata. Assim como a determinação, a resolução e a austeridade executadas por Bhagirath, outro descendente da raça real e da família real, entrou para a história como algo sem precedentes, sem paralelo, único. Falamos de Bhagiratha Prayatna!

Agora, não podemos simplesmente deixar de lado todos esses fatos como tolices ou sem sentido. Estas não eram pessoas normais, eram personalidades extraordinárias sobrenaturais que adquiriram a Sabedoria Suprema, grande intuição e alcançaram alturas elevadas de auto-realização. Sábios como Vyasa e Valmiki não eram idealistas infantis e irracionais - eles eram Tattva-vettas, Brahma-jnanis e, portanto, só estaríamos demonstrando nosso vazio, nossa falência em vichara e viveka se questionássemos a racionalidade dos princípios e ensinamentos destes. ótimos.

Portanto, parece ser importante que não apenas no contexto do Satya Sanatana Vaidic Dharma, mas no contexto de todas as grandes religiões vivas do mundo hoje, haja algo profundamente científico e significativo e de grande importância na observância destes princípios. E você descobrirá que Zoroastro, Sócrates, Jesus, Buda, eles podem não ter propagado nenhum caminho de Yoga ou sistema de Sadhana, mas deram grandes ensinamentos para alcançar a Bem-aventurança, cumprindo o propósito mais elevado da existência humana, a saber, o amor a Deus.

Tudo isto são indicações do conceito de conservar uma certa força dinâmica no ser biológico humano e de converter e sublimar esta força da qual a sua existência, a minha existência – a existência de todos nós fisicamente, tem dependido. Estou aqui, Chidananda, sentado e conversando com você através da Graça de Gurudev. Isto foi possível porque meus pais produziram para mim este veículo físico no qual eu poderia entrar no momento do prarabdha (nascimento pré-fixado). Mesmo assim, porque os pais de Buda, Raja Shuddhodana e mãe Yasodhara prepararam o corpo maravilhoso para o Tathagata, temos os ensinamentos inspiradores deste grande Mestre que construiu um grande número de seguidores, uma grande religião, filosofia e sistema de meditação.

Machine Translated by Google

E é, portanto, este conceito de conservar uma força biológica dinâmica dentro do sistema humano e convertê-la em uma força sutil superior através da sublimação, conservação, preservação e levá-la mais alto para a psique na forma de uma energia sutil muito, muito refinada, psíquica. energia chamada ojas – ojas significa aquilo que é radiante, aquilo que brilha, aquilo que é refulgente. Esta técnica sábia, um método científico de converter o grosseiro em sutil; físico para o espiritual; psíquico em espiritual foi evoluído pelos grandes sábios.

Perpetuação das Espécies

Como a provisão foi feita pelo Poder da Inteligência Cósmica que chamamos de para Brahman e pela Força Cósmica que chamamos de Para-shakti, Adi-shakti, Maha-shakti, foi possível que diferentes espécies de criaturas vivas, diferentes espécies de vida vegetal, vida botânica, viveu, desenvolveu-se e evoluiu ao longo dos tempos. Esta perpetuação da espécie é a lei da vida em todo o universo, em todas as formas de vida, não apenas humana, animal ou subanimal – insectos, répteis, peixes – mas mesmo no mundo botânico. Como ocorre a polinização cruzada e como a flor é o meio de realizar esse ato de reprodução, é uma maravilha intrincada e misteriosa! Aqueles que o estudarem ficarão maravilhados com a maravilhosa ciência por trás dele, ficarão maravilhados com esta misteriosa e desconhecida Inteligência Cósmica que provocou este processo. Ficamos impressionados com espanto e admiração quando começamos a nos aprofundar no processo de como a vida é perpetuada em todos os níveis, em todos os planos e em todos os campos da vida, até mesmo na vida mais rudimentar de uma única célula, como ela se divide, se divide. e multiplica.

Como é maravilhoso que uma semente seja capaz de germinar devido à presença de dois fatores, de modo que o poder desses fatores lhe dá aquela força poderosa de romper até mesmo a rocha, rompendo a pressão do solo pesado sobre ela - um pequeno e tenro coisa como uma semente que acabou de germinar. Que milagre! Que grande força! Ele corta a terra com dez vezes mais força do que seu tenro broto e emerge. Se por acaso uma semente foi depositada no topo de um terraço de concreto, ao germinar ela chega a romper tijolos e paredes de cimento e deslocá-los e dar vida própria.

Este ato de multiplicar e reproduzir está presente em todos os lugares. Satura e permeia todo o universo porque, do ponto de vista da cosmologia, todo o universo é o resultado de um primeiro desejo primordial de multiplicação. “Eu sou Um, posso me tornar muitos.” Assim, os Vedas dizem que houve um Ser imponderável e misterioso. O que era esse Ser, quem sabe, porque esse Ser era um sem segundo. Então, um segundo não estar presente, não existir, como pode surgir a questão de alguém conhecer esse Ser? Quem estava lá para saber quando somente aquele Ekameva 'dvitiyam Brahma (Deus) existia. E naquele Ser misterioso surgiu o germe de uma ideia. Ele pensou: “Que eu possa me tornar muitos. Eu sou Um, posso me tornar muitos.” É assim que eles tentam explicar a gênese do advitiya e do aneka a partir do Ekameva 'dvitiya.

E, portanto, o conceito de multiplicação está no cerne e na essência da existência porque surgiu de Brahma e, portanto, está presente em todos os lugares. Na Bíblia isso é colocado de uma maneira diferente. Deus criou o homem e disse-lhe: “Vá em frente e multiplique-se”. E, se você se aprofundar nas escrituras de todas as religiões, descobrirá que em algum lugar esse fato está presente.

Machine Translated by Google

Portanto, a grande Inteligência e Poder Cósmico chamada Deus ou Paramatman, a Alma Suprema ou Espírito Universal, permeia e habita tudo o que existe. E assim, quando há uma provisão feita num determinado período da vida, ela assume a natureza de um ato muito, muito sagrado. Porque, em última análise, o atman não é criado, o que é criado pelos pais, humanos ou subumanos, é apenas um veículo para a entrada no plano terrestre de um espírito, um núcleo de consciência. E a criação deste receptáculo é um ato em que os parceiros em estado civil cooperam com Brahma, o criador – Srishtikarta Brahma. Então eles assumem uma certa parte da função de Brahma. Portanto é sagrado.

Poder de Brahmacharya

É esta força de brahmacharya a força inestimável que dá sucesso em sravana (audição), manana (reflexão) e nididhyasana (concentração). Proporciona sucesso na prática dos nove modos de Bhakti – Sravana, kirtana, smarana, archana, vandana, pada-sevana, dasya, sakhya e atma-nivedana. Torna possível a prática bem-sucedida de Raja Yoga – yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana e samadhi. É uma prática frutífera de asana, pranayama, mudra, bandha, kriya, levando ao samadhi do sistema Hatha Yoga. Foi esta força que deu origem a Ravindranath Tagore, Bhagat Singh, Mahatma Gandhi, Beethoven, Bach, Albert Schweitzer, Joana D'Arc e Madre Teresa. Foi esta força maravilhosa que deu origem ao sábio Valmiki e a todas as outras grandes figuras imponentes da história. O seu milagre deveu-se a este segredo de conservação, preservação, sublimação e aplicação sublime para um propósito superior.

O perdulário que desperdiça seu poder vital e fica com os nervos em frangalhos é vítima de diversas doenças. Ele é como o tolo filho do multimilionário que desperdiça o seu dinheiro em bebidas, jogos de azar e outras extravagâncias, comprando uma dúzia de cadilacs, casas e terrenos na Alemanha, Suíça, Itália, Ilhas de Capri e Monte Carlo e depois tornando-se falido e reduzido. para um mendigo, por quê? Tudo o que lhe foi dado foi desperdiçado. Estava perdido. Sem saber o seu valor, ele foi reduzido à pobreza abjeta. Que estado deplorável e lamentável!

Energia e força são necessárias para todos os processos e todas as atividades. Quanto maior a atividade, maior a necessidade de energia. Diesel pode dirigir certos veículos. A gasolina só pode conduzir determinados veículos. Nem o diesel nem a gasolina podem fazer um avião voar, eles precisam ter combustível de alta octanagem para fazer os aviões voarem. Portanto, a energia bruta é suficiente para as funções físicas. Um tipo mais sutil de energia é necessário para as funções intelectuais – ir para a universidade e estudar direito, ciências ou ciências nucleares. Um tipo totalmente diferente de força altamente refinada e extremamente sutil é necessário para o processo que o leva através da barreira do relativo e o lança no Absoluto. Dhyanavastha – é o processo mais sutil e mais refinado que o coloca face a face com a Realidade Suprema – a realização de Deus. É o estágio do Yoga próximo à Superconsciência ou samadhi, onde Purusha (Espírito) atinge a consciência de Sua própria natureza sempre livre, independente e totalmente perfeita, distinta de prakriti (matéria). E, portanto, é apenas um passo próximo ao limiar da Superconsciência, da Auto-realização, Aparoksha Anubhuti. Para esse processo, você pode imaginar quão sutil e refinada a mente deve ser. E assim o potencial bruto tem que ser antes de tudo refinado. É como extrair minério de

Machine Translated by Google

as entranhas da terra. O minério contém ouro, mas não é ouro. Tem que ser refinado e peneirado até que o ouro puro seja extraído. Portanto, a força sexual biológica deve ser transmutada em uma força espiritual psíquica sutil chamada ojas.

Deveres dos chefes de família

Toda esta conversa sobre brahmacharya não deve dar-nos a impressão de que no hinduísmo e na religião hindu o sexo não tem lugar e o celibato é a única coisa em que se insiste e é louvado como a virtude mais elevada. Isso seria um erro, um equívoco. No Varnashrama Dharma, padrão de vida formulado e dado ao indivíduo nascido na fé hindu (Vaidica Dharma), brahmacharya é insistido como abstinência total da vida sexual, de qualquer forma de manifestação física e mental da vida sexual, por três dos os quatro ashramas. Mas no Grihasthashrama (vida dos chefes de família) o exercício da vida sexual é considerado sagrado, e regras e regulamentos elaborados foram elaborados para isso. Muitos conselhos, orientações e instruções foram dados para o segundo ashrama, onde se torna não apenas um direito e permitido, mas é elevado ao dever sagrado do chefe de família. Foi considerado o dever mais importante perpetuar a linhagem familiar específica e é considerado um dever sagrado contribuir com a própria parte para a geração de amanhã. Assim, foi reconhecida como uma função importante do indivíduo humano, e esta parceria ao longo da vida é considerada um dos aspectos mais sagrados da vida humana. Aqui foi levado ao nível do yajna (sacrifício).

Nos samskaras (quatro estágios da vida) este aspecto particular do yajna existe para sustentar a vida. Assim como a função alimentar do indivíduo foi levada ao nível de um yajna, dizendo que é ahuti, não uma oferenda a um fogo externo em um yajna kund, mas uma oferenda sagrada diária a agni (o fogo gástrico interno) - a esse agni cada pedaço de comida é oferecido como ahuti; portanto, este é um yajna sagrado – a oferenda do ahuti do princípio de vida ao parceiro, a fim de perpetuar a linhagem familiar.

Mas então torna-se legítimo, permissível, um dever. Se você não cumprir esse dever, as escrituras predizem consequências terríveis: se você não tiver descendência, e também se não tiver descendência masculina, os pais irão para o inferno, um inferno especial reservado para eles. .
E, portanto, Sanatana Vaidica Dharma até permitiu que se um Brâmane não tivesse um putra santana (filho do sexo masculino), ele poderia tomar outra esposa. Ele pode até ter quatro esposas. Onde a descendência masculina é muito importante para uma família real, um rei pode casar com várias esposas. Portanto, o Hinduísmo não é anti-sexo ou uma negação da natureza humana e da função humana. Pelo contrário, quando necessário, é considerado o dever mais elevado.

Brahmacharya na sociedade moderna

Brahmacharya é aquele modo de viver sua vida, aquele modo de conduta e comportamento que irá, em última instância e gradualmente, levá-lo em direção a Brahma jnana – conceda-lhe Brahma jnana. De uma forma específica, passou a significar pureza na vida sexual. Mas, este é um significado insuficiente. Mahatma Gandhi disse que nenhuma tentativa de manter-se sob controle e domínio apenas do ponto de vista das paixões carnais ou dos apetites físicos será bem-sucedida, a menos que simultaneamente se tente manter todos os sentidos sob controle. O estabelecimento absoluto em brahmacharya, a pureza sexual absoluta só é possível se a pessoa for uma pessoa autocontrolada e completamente integral.

Machine Translated by Google

sentido do termo. Você deve ter seus ouvidos sob controle. Você deve ter seus olhos sob controle. Você deve ter suas mãos e pés sob controle. Você também deve ter sua língua sob controle. Então existe alguma possibilidade de se estabelecer na pureza sexual. E o conceito de brahmacharya de Gurudev não se limita apenas à restrição física do corpo e suas paixões, mas inclui também o brahmacharya mental. Ele disse: “Você deve estar estabelecido em brahmacharya perfeito, física e mentalmente, para que mesmo em sonhos, qualquer pensamento grosseiro ou carnal não surja em sua mente.”

Como é que hoje se dá tanta importância à função sexual na sociedade materialista moderna? As pessoas estão obcecadas e dominadas por isso. Isto é perversão humana. Os Upanishads falam sobre a cidade de nove portões que é a morada do misterioso Brahman – é este corpo. Qualquer médico lhe dirá que a atividade dos processos do corpo é composta de anabolismo e catabolismo – chamados combinados de metabolismo. O anabolismo é o processo de construção, o catabolismo é o processo de decomposição. O processo de decomposição leva naturalmente ao acúmulo de detritos (mala). Os detritos acumulados são matéria indesejada e, naturalmente, se se acumularem, ameaçam a vida. Tem que ser eliminado. Para a ingestão, a provisão foi feita pela boca – você come e bebe e se quiser se comunicar tem que falar.

Porque a vida precisa de oxigênio, você respira pelo nariz. Se você quer adquirir conhecimento, você tem que ver e ouvir também. Depois, há as duas saídas excretoras pelas quais eliminamos os resíduos. A função mais importante destas duas extremidades inferiores é a eliminação que começa no nascimento e termina apenas no momento da morte. Desde a primeira respiração que o jivatma assume como entidade física até a última respiração deixar o corpo, a função de eliminação continua. Então, na verdade, isso está eliminando saídas. Durante todo esse período de vida, a função reprodutiva é desempenhada apenas por um pequeno período. Se aderirmos estritamente às injunções dos Vedas, esse período será restrito a um décimo da vida.

Caso contrário, no resto do tempo – manhã, meio-dia, tarde, noite e se for inverno mesmo à meia-noite, estas saídas são utilizadas apenas para drenagem. Você não pode imaginar um arquiteto projetando uma casa ou um prédio sem drenagem pelas pias do banheiro e da cozinha, caso contrário a sujeira se acumulará e você terá que sair de casa. Então, você pode entender que se as toxinas e resíduos não forem eliminados do corpo, os resíduos tóxicos se acumularão e logo haverá uma toxemia geral e a pessoa morrerá.

Há muito tempo, quando eu era estudante, alguém com bom entendimento me disse que essas extremidades inferiores servem apenas para drenagem. Mas, se em vez disso, através do seu tipo peculiar de imaginação, você se concentrar nele com algum outro conceito que é apenas uma função muito especializada e que é exercida apenas por um breve período para que a espécie humana não se extinga, você se torna obcecado e escravizado por ele.

Por que o princípio do prazer está ligado ao exercício de qualquer órgão dos sentidos? É absolutamente indispensável, pois se não estiver associado ao princípio do prazer, o próprio impulso para exercê-lo não existirá e, portanto, não será tolerado.

O único grande problema da sociedade moderna é o comportamento sexual das pessoas. Isso está indo de mal a pior nas últimas décadas. Aqueles que têm algum contato com o Ocidente

Machine Translated by Google

a sociedade sabe quais aberrações estão acontecendo neste campo – especialmente no campo conjugal. Conhecemos divórcios sem limites, algo que a sociedade encarava com grande indignação na Era Vitoriana. As pessoas ficavam escandalizadas se um homem abandonasse a esposa e partisse com outra mulher ou se uma mulher trocasse o marido por outro homem. Foi um grande escândalo. Foi uma vergonha! Agora, está na ordem do dia. Foram criados tribunais especiais apenas para tratar de casos de divórcio.

Porque isto é assim? O segredo disto é como se vê o outro sexo. Como o homem vê a mulher? Como a mulher vê o homem? Perguntaram a Swami Vivekananda qual é a qualidade ou característica distintiva da sociedade indiana como distinta da sociedade ocidental - ele foi alguém que fez um vasto estudo de vida prática do povo indiano e da sociedade indiana, tendo atravessado todo o país a pé, entrando em aldeias, vilas, cidades e famílias, então essas coisas lhe eram familiares. Ele disse duas coisas: uma é o conceito de relacionamento Guru-shishya, a segunda é que na sociedade ocidental a mulher é uma esposa, ela é a Sra. na sociedade ocidental, enquanto na sociedade indiana ela é principalmente uma mãe – uma figura materna, e a sua condição de esposa não é da conta de ninguém, excepto do homem com quem ela se casou legalmente como parceiro de vida dele. E o termo comum para se dirigir a uma mulher em toda a Índia, do Cabo Comorin ao Himalaia, de Nagaland ao Punjab, é mãe, mataji, amma. Em público ela é sempre chamada de amma. Se um marido se refere à sua esposa, ele nunca a chama pelo nome, ele sempre se refere a ela como a mãe do meu filho, a mãe da minha filha. E quando há visitantes, ele se refere a ela como a mãe de seu filho – a mãe de Ramu. Assim, ele destacou a característica central e única da sociedade indiana como distinta da sociedade ocidental.

Isso nos dá uma chave: qual deveria ser a ideia normal, espontânea e natural do homem para a mulher. Um homem, se for normal e tiver um certo nível de refinamento em sua psique, quando vê uma mulher deve pensar em algum relacionamento humano. Existe uma relação humana entre um ser humano e outro ser humano, portanto o único pensamento deveria ser baseado em algum tipo de relação humana. Portanto, um homem é para uma mulher um irmão, um primo, um sobrinho, um tio, um pai ou um marido e a mulher é para um homem uma irmã, um primo, uma tia, uma sobrinha ou uma mãe. Mas, se a primeira coisa que vem à mente é: “Eu sou um homem e aqui está uma mulher”, então há algo fundamental e basicamente errado na constituição ou educação dessa pessoa. Se uma mulher olha para um homem e diz: “Aqui está um homem, aqui está um homem”, então se esta é a única ideia que é evocada em relação ao outro sexo, significa que falta alguma coisa, há algo fundamentalmente errado que não é correto e certo dentro dessa consciência.

E qual é a anatomia desse erro de visão, de atitude, de abordagem, de sentimento em si? A anatomia desse erro é uma obsessão pelo nível físico da personalidade.

Uma pessoa é um ser físico, biológico, é um ser mental, intelectual, psicológico. Ele também é um ser vivo e vital, que não é apenas físico nem apenas psíquico. Ele tem um nível prânico onde sente fome, sede, sensação de calor e frio. Ele tem um nível psicológico, e neste nível psicológico há uma parte espontânea e descontrolada que se mantém constantemente em estado de atividade na forma de pensamentos, memória, imaginação, sentimentos, emoções, atitudes, humores, sobre os quais ele não tem controle. em absoluto, é espontâneo. E há outra parte que é

Machine Translated by Google

um exercício proposital de uma certa parte do antahkarana (ser interior). Esse exercício proposital ocorre na forma de observação, percepção, discriminação – compreender a distinção entre o que você percebe e algo diferente do que você percebe. Então, é uma atuação especializada, uma função especializada que ocorre e geralmente é iniciada e executada propositalmente também.
É denominado processo intelectual de raciocinar, discriminar, indagar, refletir e perceber de maneira especial. Esta é a prakriti (natureza) superior, o buddhi (intelecto). Ambos juntos constituem o nível psicológico interno do seu ser. E então um nível superior refinado de buddhi funciona como uma consciência do que é permitido e do que não é permitido ao ser humano.

"Tenho uma ótima formação. Herdei uma cultura. Não sou um fenômeno isolado.
Estou conectado com o passado. E há em mim algo da totalidade do passado – os seus ideais, os seus pontos de vista, as suas atitudes, os seus conceitos de certo e errado. Então todas essas coisas estão funcionando dentro de mim." E assim cada um chega aqui com uma certa consciência inerente do que é belo, do que é feio, do que é nobre, do que é ignóbil, do que é adequado, do que é impróprio, do que é certo, do que é errado, do que deveria ser feito, o que não deveria ser feito. E esse sentido do ideal e do que é correto e correto é chamado de sentido moral ou sentido ético. Esta é uma operação mais elevada até mesmo do que o nível intelectual do nosso ser. Este é um homem ético, um homem moral.

E se em sua consciência ocorreu um certo refinamento, e esse refinamento faz com que sua consciência normal fique em um estado de identificação com seu nível ético, sua personalidade ética, então toda a sua vida assume um plano diferente. Ao passo que, se existe uma crueza essencial na consciência interior, e ela tende a identificar-se normal e habitualmente com o aspecto mais grosseiro da sua personalidade humana - o aspecto físico, biológico e corporal, então toda a reação humana recai sobre o aspecto físico, biológico. apenas nível. Espontaneamente, antes de mais nada, é o nível biológico que se faz sentir, se demonstra e se expressa e desta forma olha o outro apenas como um ser físico e qualificado por um determinado sexo.

Se você pensa: "Eu sou este corpo, este corpo físico, mecanismos físicos", e portanto estando enraizado nesta consciência, principalmente enraizado nesta consciência de si mesmo, naturalmente, você pensa em todos os outros seres com base neste conceito, no mesmo nível . Se alguém aparece diante de você, é um corpo físico que aparece diante de você, e sua reação a ele também é uma reação biológica animal. Então, naturalmente, isso cria um problema no próprio nível físico.

Necessita, portanto, de um refinamento da consciência. Gradualmente você tem que se educar para se livrar – como alguém tira um chinelo perdido e coloca um novo – você tem que se livrar do velho remanescente. Houve uma certa raça humana, há milhares de anos, quando não havia desenvolvimento intelectual, nem desenvolvimento mental, nem evolução, muito menos desenvolvimento espiritual. Portanto, esses seres viviam apenas num estado de cem por cento de consciência corporal, tal como vivem os animais. O nível de consciência animal está totalmente identificado com o corpo. E se a consciência do homem está predominantemente no nível da consciência animal, ele está longe da evolução espiritual, e toda conversa sobre Yoga, sadhana, samadhi, Superconsciência ou Êxtase é apenas conversa. É muita ideia – muita palavra. Se você tiver um bom domínio das palavras, poderá falar sobre essas ideias, poderá expressá-las. Mas, se você está sempre enraizado e preso

Machine Translated by Google

apenas na rede e nas espirais de uma consciência física grosseira, e toda a sua reação ao mundo exterior das coisas físicas também ocorre no nível físico-biológico, então há muito trabalho a fazer.

A principal função das extremidades inferiores é drenagem, limpeza, eliminação. Essa é a função deles. Mas se isto for posto de lado e não for dado o seu devido lugar e alguma função especial por si só for exagerada e ampliada desproporcionalmente, e a mente ficar presa a este aspecto errado e exagerado do instrumento eliminatório, então isto causa problemas.

O Poder de Inteligência Cósmica e a sua contraparte manifesta, prakriti (natureza), construíram um mecanismo dentro de todas as criaturas vivas, de modo que há um momento em que este princípio de apropriação não é de todo manifesto, nem de todo funciona. Em um bebê e em uma criança, isso não existe. Na sua alegria de viver é completamente extrovertido. As crianças têm menos consciência corporal do que os adultos, por isso, de certa forma, somos mais grosseiros do que elas. Portanto, há um período distinto em que este elemento interno, este princípio interno do sexo, não é sentido de forma alguma, está ausente. Mas então, em uma certa idade, gradualmente isso começa a se manifestar de várias maneiras. Primeiro de tudo de forma física. Vários sintomas aparecem - surgem pequenos bigodes, manifesta-se pouca rouquidão e uma vaga consciência de certos sentimentos estranhos dentro do corpo. Estas são mudanças pré-puberdade. É um período em que o ser entra gradativamente na pré-idade adulta em forma de adolescência. É a parte mais sensível da vida do ser humano, e é então que o indivíduo necessita de orientação sábia, bom ambiente, tipo certo de companhia, ideias e ambiente. Infelizmente, neste mundo moderno, tudo o que é hostil, prejudicial e indesejável, por si só, forma a atmosfera exterior e o ambiente da sociedade de hoje.

Nossos antigos se esforçaram para ver que o contrário seria o caso. Eles queriam que o indivíduo em crescimento estivesse cercado por um ambiente útil, elevado e ideal. Para isso, formularam um certo modo de vida neste período e deram-lhe o termo mais significativo – Brahmacharya Ashrama. Neste primeiro trimestre de sua vida ele é afastado da família, da cidade, de todo tipo de tentações e atrativos. Ele entra em uma atmosfera natural enobrecedora e elevada – acordando de manhã com a beleza do nascer do sol, brisas suaves e pássaros cantando, respirando ar não poluído, bebendo água pura e rodeado de flora natural. Ele é enviado para um Gurukula onde um sábio e sua esposa, bem versados nas escrituras e levando uma vida ideal de moderação, autocontrole, boa conduta, com caráter nobre e pureza, cuidam deles. Eles vivem em uma família com uma rotina diária ideal. Esse foi o fundamento adequado estabelecido para toda a vida. Em uma atmosfera tão maravilhosa, os alunos prosperaram. Eles se tornaram indivíduos ideais.

Eles brilhavam com um certo esplendor de pureza. Eles tinham membros fortes e robustos e corpos bem formados. Eles eram madrugadores, faziam seus exercícios e banhavam-se nos riachos da floresta. Eles faziam todos os tipos de serviço – cortando e juntando lenha para o Guru e para a cozinha de sua esposa, cortando grama e juntando folhas para o goshala do Guru, cuidando das vacas, trabalhando nos campos. E ao mesmo tempo estudavam – duas ou três horas de instrução pela manhã, duas ou três horas à tarde e depois satsanga à noite. Assim cresceram completamente protegidos de todas as influências humilhantes.

Portanto, é o pólo cem por cento oposto ao ambiente moderno em que um aluno tem que lutar mesmo na classe primária, com circunstâncias desfavoráveis. Tudo

Machine Translated by Google

ao seu redor – as pessoas, as imagens, os sons, o ambiente, a atmosfera poluída e a companhia errada – tudo negativo. Portanto, é uma tarefa árdua! Portanto, há ainda mais necessidade de levantar a voz e gritar do alto das casas, proclamando a grande mensagem de brahmacharya, autocontrole, moderação, pensamentos puros, palavras puras, companhia pura – pureza em pensamento, palavra e ação; pura literatura para ler – sem tocar em nada que seja degradante, literatura amarela, filmes azuis e painéis publicitários que você pode ver a oitocentos metros de distância, seja de alguma atitude muito, muito comprometedora das pessoas ou de alguém com uma pistola atirando em outras pessoas.
Tudo isso provavelmente trará um tipo errado de evolução interior.

Afinal, a mente humana é uma câmera maravilhosa, tudo o que ela vê, ela capta. É como um supercomputador. Você não precisa alimentar dados, eles se alimentam de si mesmos. O mundo inteiro é a sua fonte e este computador humano fica cheio de ashlila (sujeira), torna-se uma lata de lixo devido à própria atmosfera em que o indivíduo foi colocado. tipo certo de instruções – abrir os olhos e conscientizá-los sobre o que deveriam estar fechados; tendo ouvidos, o que não deveriam ouvir; tendo olhos, o que não deveriam ver. Como permanecer intocado nesta atmosfera, essa é a grande lição necessária.

Portanto, há uma necessidade de uma reorientação da sua própria consciência, porque é em termos do nível da sua consciência que você se relacionará e verá e construirá a sua atitude em relação a outras pessoas, coisas e seres fora de você no ambiente. , no universo. Você é uma pessoa que vive neste universo. Você não pode tentar se isolar. Você não pode tentar se isolar. Tem que haver trocas, caso contrário você desenvolverá uma doença interior. Você se tornará neurótico e egocêntrico. Isso também não é uma coisa saudável. Isso tem que ser evitado. Tem que haver relações humanas normais e, ao mesmo tempo, devem ser baseadas em bases firmes e saudáveis. Uma base tão firme e saudável só pode surgir com base no seu próprio nível de consciência.

Se o seu nível de consciência é uma consciência completamente grosseira, ignorante, baseada no corpo, a consciência física, naturalmente você está enfrentando problemas, você está apenas convidando essa vibração dos outros. Você verá os outros, compreenderá os outros, se relacionará com os outros apenas com base nessa mesma ideia biológica grosseira de si mesmo. Se isso tiver que ser mudado, você terá que elevar o seu nível de consciência para um nível mais elevado de consciência. “Eu sou um ser espiritual, ou pelo menos sou uma maquinaria mental-intelectual com um corpo físico – mas não um corpo físico com mente e intelecto.”

Esta mudança completa da sua própria consciência de si mesmo, da sua própria ideia de si mesmo, deve ser realizada e estabelecida. Essa é a chave para o sucesso no brahmacharya, que é a base de toda realização. Se você se sentir como um corpo físico, biológico grosseiro, toda a sua abordagem, todo o seu relacionamento com o mundo físico exterior estará neste plano, e você pode muito bem imaginar qual será o resultado disso sobre você. Cada ser humano será para você apenas um corpo físico biológico grosseiro. Esse relacionamento irá atormentá-lo dia e noite. Você ficará obcecado apenas por esta consciência física. E até que você, com vários dispositivos, se enfrente a partir deste nível, nenhuma quantidade de leitura, nenhuma quantidade de satsanga, nenhuma quantidade de se imaginar sendo outra coisa irá ajudá-lo de alguma forma. Você tem que virar a chave e

Machine Translated by Google

aumentar repentinamente o nível. Uma vez transcendido este nível, todo o tema do brahmacharya assume uma nova direção. Então as coisas têm que ser abordadas em um nível diferente.

A causa raiz de todo pecado é a consciência corporal. Portanto, se você quiser se libertar da consciência corporal, comece pelo nível do seu corpo. Esteja enraizado em brahmacharya. Brahmacharya é a sensação de domínio total de todos os seus sentidos, autocontrole e tudo o que é necessário para trazer autodomínio - pureza de comida, pureza de companhia, pureza de leitura, nobreza de pensamentos, ter autocontrole (nirodh) em seu mente. Se surgir algum pensamento negativo e depreciativo, ele deve ser descartado instantaneamente. Não deveria ser permitido permanecer por um único momento, nem mesmo por uma fração de segundo. Esse tipo de autocontrole, samskara (impressão), tem que ser cultivado, criado dentro do seu antahkarana (ser interior).

Se uma pessoa indesejável tentar entrar em uma boate ou restaurante exclusivo, há pessoas chamadas seguranças na porta, eles vão agarrá-lo e levantá-lo corporalmente e jogá-lo porta afora. Ele não pode invadir o portão e entrar. Portanto, você deve ter seus próprios seguranças psicológicos e éticos dentro de você para todos os invasores grosseiros na forma de pensamentos errados. Da mesma forma, existem máquinas na casa da moeda e também em fábricas sofisticadas onde selecionam frutas e castanhas para exportação – elas sobem por uma esteira e separam tamanhos diferentes. Tudo o que é de má qualidade é eliminado e apenas o melhor é retido.

Da mesma forma, deve ser criado em sua mente um dispositivo onde qualquer coisa que esteja abaixo do padrão, contrária ao seu ideal espiritual ou ético, seja automaticamente eliminada, jogada fora. Todos esses são métodos para elevar sua consciência.

Brahmacharya é pureza total – uma visão completa, uma visão diferente de olhar para as coisas, pessoas e experiências e, mais do que qualquer outra coisa, uma visão total e diferente de olhar para si mesmo. Em última análise, os outros são o que você é para si mesmo. A primeira mudança tem que vir dentro de você, então essa mudança também pode começar a acontecer nos outros.

Em uma parte muito bem informada dos ensinamentos de Gurudev sobre brahmacharya, Ele disse: “Mude o ângulo de visão. É uma coisa psicológica – mudança de ângulo de visão. Ele deu vários belos exemplos de como uma mudança de ângulo de visão pode provocar uma revolução total na sua percepção e, naturalmente, nas suas reações. Quando a própria percepção mudar, a sua reação à percepção também se tornará diferente, não o que era antes.

Deveríamos fazer uma promessa ao Senhor e uma promessa a nós mesmos de que entraremos em uma vida nova e gloriosa com uma visão absolutamente mudada e uma consciência completamente transformada de nós mesmos, elevando nossa consciência da obsessão pelo corpo grosseiro e suas partes para um nível de consciência onde há um despertar interior, onde há uma grande luz interior e brilhamos com uma consciência renovada da nossa verdadeira identidade espiritual – sou hindu, sou indiano. Sou herdeiro de uma grande tradição ética, de uma herança ética. Devo ser uma personificação viva desta herança. Devo tornar-me uma personificação do dharma. Devo tornar-me um canal desta grande visão ética da vida, do modo de vida.

Machine Translated by Google

Deus o abençoe para que você faça uso da sabedoria que recebeu como sua grande herança do passado. Minhas orações com cada um de vocês nesta sublime e nobre tarefa de autocultivo até a perfeição.

Vantagens do Brahmacharya

Brahmacharya é uma palavra mágica, uma chave para o sucesso em todas as esferas da vida. É um brilho que brilha através dos pensamentos, falas e atividades. São tejas e ojas. É verdadeiramente Para Shakti, Bhagavati, a própria Mãe Divina em manifestação. É a divindade dinâmica, é Deus em movimento. É um vibhuti de Deus. Deus se manifesta neste cosmos, neste processo fenomênico cósmico como Brahma, Vishnu e Maheshvara. Ele está presente na sociedade humana na forma de suas respectivas shaktis – Parvati, Lakshmi e Saraswati, a quem adoramos todos os anos durante as nove noites de Navaratri. E o mesmo Ser Cósmico que se manifesta como Brahma, Vishnu e Maheshvara, que atua vigorosamente neste universo fenomênico do homem como Sarasvati, Lakshmi e Parvati, esse mesmo Ser Cósmico está residindo dentro de nós como a grande shakti kundalini no muladhara chakra - o chakra básico centro entre os seis centros situados ao longo da coluna vertebral, culminando no sétimo centro, o lótus de 1000 pétalas no topo da cabeça (esta é a área dentro do corpo psíquico correspondente ao topo físico da cabeça). E o mais significativo de todos os aspectos da kundalini shakti é a energia, a força criativa, a energia criativa.

E, portanto, diz-se que a energia criativa é Deus em movimento. É vibhuti divino. É uma manifestação de Para Shakti. O controle dos sentidos e a resolução de preservar, conservar, transformar, converter e sublimar esta força física grosseira em uma força mental e intelectual sutil e, finalmente, sublimá-la em uma força espiritual pura que brilha em alguém como uma aspiração intensa, como o poder de concentre-se, como bons pensamentos e meditação que levam à Superconsciência. Tudo isto e muito mais o poder da continência pode fazer pelo ser humano.
A maioria dos grandes gigantes e gênios intelectuais foram pessoas de grande caráter, autocontrole e concentração – Vivekananda, Dayananda Saraswati, Mahatma Gandhi.

“Samyam!” (controle) dizem os Upanishads. Aquele que não é controlado dificilmente pode compreender o que é mais sutil do que o mais sutil ou atingir jnana. Não é para os vacilantes ou os fracos. Portanto, Swami Vivekananda enfatizou muito a força da pessoa – força mental interior, força de caráter, força de autocontrole, força do corpo e da mente.

A base desta pureza generalizada de vida – de pensamentos, de imaginação, de ações, de Brahmacharya – é o caráter. Se alguém tem um caráter elevado, essa força de caráter lhe permite manter um alto nível e padrão de vida. A base do caráter é o autocontrole. A base do autocontrole é viver com sabedoria, evitando tudo o que é adverso ao autocontrole e com sabedoria, com viveka (discriminação) e vichara (indagação), ordenando a vida de tal maneira que se esteja sempre em um ambiente auspicioso e sempre com sabedoria. evita tentações. Eles dizem: “A discrição é a melhor parte do valor”. Portanto é preciso saber como ser e quando ser valoroso e forte, e quando e como evitar ser imprudente, quando ser discreto. Há um ditado que diz: “Os tolos correm onde os anjos temem pisar”. Portanto, a discrição é a melhor parte do valor. Tal discrição, tal autocontrole, tal vida sábia só podem surgir do estado de alerta, de um estado de alerta vigilante, de um estado de alerta interior, para ver para onde se está indo, para saber o que acontecerá se alguém for nessa direção, e para ser capaz de recue se for na direção errada e siga na direção certa.

Machine Translated by Google

A base desse autocontrole sábio são princípios de vida adotados após muita consideração. A base de tais princípios é ter um ideal elevado. “Eu devo me tornar assim. Devo me tornar como Fulano de Tal.” A base do idealismo elevado pode permitir alcançar qualquer vitória e brilho. A base desse idealismo é uma aspiração aguçada. Primeiro de tudo você deve desejar isso.

A base de uma carreira acadêmica de sucesso na universidade é a alta distinção no exame. A base da alta distinção é estudar, estudar, estudar – queimar até meia-noite, evitar todos os tipos de atividades inúteis, evitar a companhia de pessoas frívolas e hedonistas e cultivar a companhia de pessoas sérias e atenção aguçada na sala de aula quando o professor está explicando alguns novos princípios ou novas lições e muitos trabalhos de casa. Isso significa determinação. E a base de tal estudo e de uma atitude académica em relação à educação é a seriedade, o desejo de sucesso e uma aspiração: “Devo ter notas máximas, devo estar entre os primeiros”. Então, esse impulso, essa aspiração aguçada torna-se algo instintivo. É saudável, está correto. Zelo, fervor e aspiração são altamente louváveis. Este é um impulso positivo, criativo e construtivo. Deveria haver aspiração.

Tal aspiração vem de uma compreensão – é isso que vale a pena ter. O que é meramente um espetáculo externo, se eu correr atrás, farei papel de bobo. Todo brilho, brilho externo, uma sensação passageira, momentânea e prazerosa, uma excitação de alguns nervos, deixando a pessoa envergonhada.
Qualquer indulgência dos sentidos é apenas uma confissão da falência da sabedoria, da sagacidade, da falta de pensamento profundo.

Esta aspiração aguçada surge quando sabemos que só o Ser Supremo é a realização de todos os desejos e anseios na nossa busca pela felicidade. Isso é ananda (bem-aventurança) – mais doce que o mais doce, mais nectarina que qualquer outra coisa neste mundo; a beleza das belezas, incomparável! Você desenvolve uma fé profunda nesta verdade, neste fato central da vida, de que somente no Supremo você pode obter a realização, a obtenção da felicidade mais elevada, e não em qualquer outro lugar. Se você soubesse que essas sensações e prazeres nascidos do contato são apenas o ventre da dor, você não sucumbiria a eles. Tal conhecimento vem de satsanga (companhia dos sábios), Guru Vakya (palavras do Guru), svadhyaya (estudo das escrituras). O svadhyaya bem-sucedido ocorre onde existe uma fé profunda.

Você nunca poderá estar errado se tiver um Guru bhakti profundo, se tiver uma fé profunda, uma confiança absoluta nas palavras dos ensinamentos do Guru. É a abordagem correta da vida. Portanto, é dito no Gita que uma pessoa é o que é sua fé. “Diga-me no que ele acredita – eu lhe direi o que ele é.
Diga-me que companhia ele mantém – eu lhe direi quem é essa pessoa.” Desta forma, tal como é a sua fé e crença firme, assim será o seu peito ou esforço.

Desenvolva, portanto, uma fé firme nos ensinamentos do Guru, nas escrituras, no que você ouve no satsanga. E devido à audição constante em satsanga, convença-se do vazio dos nomes e formas fugazes, das coisas fugazes que o atraem, que parecem reais, mas não são reais. E estando convencido, você será sábio, estará alerta, ficará incendiado pelo idealismo, por uma grande aspiração: “Devo conhecer o Ser Supremo, esse deve ser o meu objetivo, nada menos, não optarei por nada menos do que a Experiência Suprema. Eu quero a realização de Deus. Eu quero atma jnana, eu

Machine Translated by Google

quero auto-realização.” Quando essa aspiração chega e com esse idealismo diante de você, isso faz com que você não viva uma vida desordenada, sem rumo, sem princípios, sem caráter. O idealismo faz com que você siga estritamente certos princípios nobres e sublimes. E uma vida baseada em princípios é a base do autocontrole e do autodomínio. Esse autodomínio é a base do caráter. É o caráter que é a base do brahmacharya. Brahmacharya é a base da Imortalidade, da Perfeição Divina. Brahmacharya é a base da Libertação. Brahmacharya é a base de uma vida Divina radiante, vivida com grande entusiasmo, grande fervor. Essa vida Divina é o cerne do evangelho de Gurudev – Seus ensinamentos, Sua mensagem para a humanidade, Seus ensinamentos de sabedoria para todos os tempos vindouros.

Deus o abençoe ao ponderar essas verdades fundamentais sobre você, sua vida, seu caráter, sua conduta, os ideais que você herdou do passado e a maneira sublime como você deve construir seu futuro pela maneira prática e sábia com que você lida com seu presente - apoiado e enobrecido pelo passado. Se o presente for aplicado com sabedoria, o seu futuro pode ser algo belo, uma alegria para você, uma alegria para os outros e uma satisfação para o seu próprio esforço. Que você brilhe como um ser humano ideal onde tudo está em seu lugar, na proporção certa. Nossos antigos nunca foram desmancha-prazeres ou cínicos. Eles disseram para aproveitar, não por pouco tempo e depois ficar com os nervos em frangalhos e ir para um asilo ou hospital permanentemente. Mas eles disseram para aproveitar e viver até os 100 anos. Só podemos aproveitar e viver até os 100 anos se formos sábios e moderados em nosso ambiente, e não imprudentes e imoderados em nossa vida.

Livros sobre Brahmacharya

Gurudev escreveu um livro inteiro apenas sobre Brahmacharya. Outro homem santo que propagou a vida espiritual - caráter, conduta, ética e moralidade, construção do corpo, cultura da saúde, cultura física e de mesmo nome - Swami Sivananda de Amaravati, perto de Nagpur, em Maharashtra. Ele também escreveu um livro completo sobre o assunto Brahmacharya intitulado: Brahmacharya Hechi Jeevan (só Brahmacharya é a vida real). Foi escrito em Marathi e traduzido para vários idiomas – canarês, hindi, inglês.

Swami Jagadishananda da Missão Sri Ramakrishna também escreveu um livro inteiro sobre Brahmacharya com o título: O Poder Criativo da Continência. Outro professor que mais tarde se tornou muito conhecido e que costumava visitar regularmente os países escandinavos, Sri Swami Narayanananda Saraswati, que tinha seu Ashram na estrada Dehradun em Rishikesh, também escreveu um ou dois livros especializados sobre o mesmo assunto. .

Machine Translated by Google

A IMPORTÂNCIA PRINCIPAL DE BRAHMACHARYA

Por Swami Chidananda

Os Quatro Grandes Purusharthas

Quatro grandes valores foram dados pelos nossos antigos como os objetivos que todo indivíduo humano deve alcançar. Esses quatro grandes valores são chamados de Purushartha Chathushtaya. 'Purushartha' significa esforço ou esforço correto. Portanto, eles também deram a mesma palavra para o objeto de esforço. Agora, quais são esses quatro grandes valores? Deram a maior importância, deram o primeiro lugar, ao valor chamado ética ou moralidade. Chama-se Dharma. Tudo o que você faz deve ser o que deve ser feito, deve ser o que é apropriado ser feito, deve ser o que é certo, o que é puro, o que é moral e ético. Você não deve fazer nada que contradiga a lei da ética e da moralidade. Por que? Porque na moralidade reside apenas o seu bem maior. Nisso reside apenas o seu maior bem-estar. Se os seus pensamentos, palavras e ações forem morais e justos, haverá felicidade. Eles garantirão para você seu bem-estar e bem.

Caso contrário, você colherá a colheita da amargura por causa de uma lei que permeia este universo, uma lei que é chamada de Lei de Causa e Efeito. Esta lei afirma: “Como o homem pensa, assim ele se torna”. Esta lei também é expressa de outra forma, a saber: “O que você semeia, você colherá”.

Esta Lei de Causa e Efeito também é chamada de Lei do Karma ou Karmaphala. Portanto, se você se engajar em ações justas, o resultado disso será auspiciosidade e bem-aventurança; o resultado disso é o seu bem maior e o seu próprio bem-estar, a sua própria felicidade. Se você ignorar ou negligenciar esta lei, descartar esta lei, e suas ações não forem adequadas, não forem corretas, o que acontece? Você provoca sobre si mesmo uma reação que é amarga, uma reação que não conduz ao seu próprio bem, ao seu próprio bem-estar, porque você tem que progredir continuamente em direção à perfeição divina e aqui você coloca e cria obstáculos. Você retarda seu progresso em direção a esse grande objetivo. Você cria suas próprias misérias. Portanto, tendo em mente o maior bem-estar e bem do indivíduo humano, os nossos antigos colocaram a ética como o valor principal, porque mais do que qualquer outra coisa, eles queriam garantir o maior benefício e bem da alma individual ou Jivatma. E eles disseram: “Isto

Portanto, siga os valores morais e éticos da vida. Nunca se desvie do padrão ético. Então você ficará feliz. Você pode ter problemas. As pessoas podem incomodar você e você pode ter algumas dificuldades; ainda assim você terá felicidade. Dentro você terá felicidade e paz. Eu digo “dentro”, porque sempre haverá problemas físicos, dificuldades mentais e tormentos. Aqueles que você tem que sofrer de acordo com o seu Prarabdha. Mas, se no momento você se envolver em atividades corretas, isso lhe dará imensa força. Veja o exemplo dos Pandavas. Quantas dificuldades, provações, tribulações e sofrimentos eles não passaram! No entanto, eles tinham aquela satisfação e contentamento interior por não terem se desviado do que era certo e, portanto, isso lhes dava força interior. Eles nunca quebraram. Eles nunca entraram em colapso. Nada foi capaz de abalá-los. Eles sempre foram firmes em sua permanência na virtude. Portanto, os cinco Pandavas que permaneceram e aderiram à virtude foram capazes de superar os cem Kauravas que careciam de força interior, porque nestes últimos não havia a força da virtude, não havia a força do Dharma. Portanto, o Dharma defende aqueles que defendem o Dharma. E aqueles que não defendem o Dharma, eles caem. Portanto, o primeiro e mais importante valor no Purushartha Chathushtaya é o valor ético ou o padrão moral em todas as nossas atividades. Isso se chama Dharma.

Machine Translated by Google

Agora chegamos ao segundo valor. Você tem o corpo, tem fome e sede, sente calor e frio. Então você quer comida, quer abrigo, quer roupas. E você quer outras necessidades da vida. Então, por tudo isso, você quer dinheiro; e, portanto, você deve ter um emprego ou exercer um ofício ou profissão. Este aspecto da vida os antigos não ignoraram. Eles disseram: “Sim, este também é um valor inevitável que surge do fato de você estar vivendo neste mundo”. Eles chamaram esse valor de Artha. Artha é dinheiro, o valor econômico. O dinheiro é inevitável; é necessário. Para isso também você deve se esforçar. Mas você deve lutar por isso com base no Dharma, com base na retidão. Os seus esforços para ganhar a vida não devem ser imorais, antiéticos ou injustos. O Dharma deve ser a base até mesmo de suas atividades profissionais ou comerciais. Qualquer coisa que você faça para ganhar a vida deve ser baseada no Dharma. O Dharma deve ser a base.

E então, o terceiro valor. Qualquer animal – seja cachorro, burro, vaca ou búfalo – fica satisfeito se tiver comida e um lugar para descansar. Mas o homem não é assim; ele tem muitos anseios, muitos desejos, muitas ambições. O homem é um ser vital com uma personalidade psicológica vital em seu interior. Ele tem muitos anseios, muitos desejos, muitas ambições, planos e esquemas. Assim, este valor vital também recebeu um lugar entre os Purusharthas; foi providenciado também um lugar para este valor vital que surge da natureza de desejo do homem. Os outros animais não têm desejo. Eles têm apenas o instinto de passar. Eles querem apenas comida e bebida, abrigo e descanso e, portanto, ficam satisfeitos se estes lhes forem fornecidos. Mas o homem não está contente. Ele tem a natureza do desejo nele.
Eles chamam isso de Kama.

A Dupla Importância do Dharma

Kama significa desejo de qualquer tipo. Mas, também aqui, qualquer desejo que vá contra a moralidade e a ética deve ser evitado. Não deve ser mantido, não deve ser dado nenhum lugar em sua vida, porque irá parar o seu processo evolutivo, o seu progresso ascendente em direção à consciência de Deus. Somente tais desejos devem ser abrigados em sua mente, somente tais desejos devem ser satisfeitos, conforme estiverem de acordo com a lei da retidão, com a lei do Dharma. Portanto, o Dharma é o alicerce e a base geral e contínua de todo esforço humano. Mesmo nas suas atividades profissionais, nas suas diversas atividades sociais e outras, o Dharma deve sempre acompanhá-lo. O Dharma deve sempre preencher seus pensamentos, palavras e ações. Assim, o valor econômico e o valor vital pertencente ao seu Prapancha ou à sua vida mundana exterior também devem ser animados pelo Dharma, permeados pelo Dharma. Então isso o levará a Sukha (felicidade). Se o Dharma for abandonado, então isso o levará a Duhkha (tristeza). Esta é a verdade simples.

E outra razão importante pela qual todas essas atividades e esforços no plano exterior devem ser continuamente caracterizados e qualificados pelo Dharma é que só então a sua vida se moverá na direção do valor mais elevado e supremo. Qual é esse valor mais elevado e supremo?
É o valor espiritual que é a realização de Deus, Atma-Jnana, libertação, perfeição divina, consciência espiritual mais elevada e iluminação. Esse é o valor supremo. Somente por isso nascemos. Isso só faz a vida valer a pena. Não importa quão desesperadora a vida possa ser, se você tiver esse objetivo de alcançar a Consciência Divina, você obterá forças para

Machine Translated by Google

superar e suportar todas as vicissitudes da vida. “Eu sou divino. Temporariamente esqueci.
E até e a menos que eu alcance a Consciência Divina, minha vida não será plena e não permanecerei contente.” — Se esse objetivo estiver presente com você, não importa o que aconteça com você, tudo isso parecerá secundário e menos importante. Considerando que seu objetivo supremo parecerá o mais importante de todas as coisas; dominará a sua vida e será suficiente para levá-lo acima de todas as vicissitudes da vida. Isso lhe dará força e direção definida na vida, um objetivo específico na vida. E a partir de então, sua vida seguirá uma direção escolhida por você. Que a vida não pode ser assaltada pelo infortúnio. Não será abalado. Tendo adquirido grande força e poder, ele passará triunfante por todos os altos e baixos da vida e avançará em direção ao objetivo que escolheu de maneira muito determinada. Portanto, o objetivo espiritual mais elevado é aquele que faz a sua vida valer a pena, que dá um significado profundo à vida.
Caso contrário, qual é o sentido da vida? Qual é o significado de apenas comer, beber, dormir e um dia morrer? Fazendo pequenas coisas bobas e um dia morrendo? A morte põe fim a tudo.
Mas o que é isso que dá sentido à vida? Através desta vida de nascimento, mudança, crescimento, velhice, doença, decadência e morte, você alcançará a imortalidade e a imortalidade fazendo uso desta vida. Você deve alcançar a Consciência Divina. Você deve decidir: “Eu me tornarei imortal.

Eu realizarei minha natureza imortal. Eu perceberei que sou Alma Imortal, Espírito Divino”. E você deve se esforçar ao máximo para atingir esse objetivo. Esse valor supremo é o valor mais importante que dá à vida profundidade real, verdadeiro significado e propósito. Torna a vida significativa, importante, sagrada e cheia de propósito. Portanto, é o valor mais importante da vida. Se esse valor estiver presente, você terá força para superar todas as dificuldades, todos os estresses e tensões da vida, e é em relação a esse valor supremo que o Dharma adquire uma importância ainda maior, um significado ainda mais profundo.

O Dharma é importante por duas razões. Em primeiro lugar, se estiver presente na sua vida secular de Artha e Kama, na sua vida secular dos valores econômicos e vitais, isso leva à felicidade. Se não estiver lá, isso levará à tristeza e à miséria. Portanto você deve ter o Dharma. Este é o menor significado e uso do Dharma. O propósito e significado mais elevados do Dharma é que, se ele preencher a sua vida, então a conduzirá a Moksha ou à obtenção do valor espiritual mais elevado da vida. Liberta você de uma vez por todas da roda da vida e da morte. Então não haverá mais necessidade, nem tristeza, nem choro, nem lamento, nem dificuldades e problemas.
Você transcende todos os Tapatrayas. Você se estabelece num estado de paz absoluta, contentamento absoluto, alegria absoluta. Você alcança a satisfação suprema, torna-se destemido e livre. Aquela experiência suprema que é o mais elevado Purushartha ou Parama Purushartha, aquela obtenção de Moksha e da Consciência Divina, só é possível se toda a sua vida for preenchida pelo Dharma. Portanto, o Dharma tem uma conexão direta com Moksha. Portanto, eles colocam isso como base de toda a sua vida. E na estrutura desta vida Dharmica, sobre a base da vida Dharmica, o Sadhana espiritual torna-se rapidamente frutífero. Qualquer que seja o Japa que você faça, qualquer que seja a oração que você faça, qualquer que seja o estudo espiritual que você faça, qualquer que seja a meditação que você faça, tudo se torna como riscar um palito de fósforo seco em uma caixa de fósforos seca... imediatamente há fogo. Onde há Dharma animando e permeando toda a sua vida, o Sadhana espiritual torna-se dinâmico, rapidamente frutífero e progressivo. Este é o grande ideal de Bharatavarsha. É inevitável lutar pelo valor económico e pelo valor vital, devido à sua natureza terrena. Mas é apenas o valor espiritual que torna a vida bem-sucedida, que o liberta para sempre de toda a tristeza e escravidão. E é o valor ético o mais importante de todos, porque tanto para Prapancha como para

Machine Translated by Google

Paramartha, tanto para a vida aqui quanto para a vida futura, é o que garante que sua vida levará à felicidade e à bem-aventurança e não à tristeza e à miséria.

Conservação de Energia no Contexto de uma Vida Espiritual

E no contexto do Purushartha Chathushtaya ou do valor quádruplo a ser alcançado, precisamos de força. Precisamos de energia. Qualquer esforço, qualquer esforço, requer força e energia.
E a energia só pode ser reunida se for conservada, apenas se for preservada. Mas, se for desperdiçado, você estará sempre endividado. Assim como, se você quer construir uma casa ou começar um negócio, aos poucos você coloca dinheiro e vai economizando, economizando, economizando e depois coloca em um depósito fixo em algum banco, e então, depois de cinco ou dez anos, você teria o suficiente para iniciar um negócio ou construir uma casa. Mas, se todos os meses você gasta mais do que ganha, se todos os meses as suas despesas são maiores do que a sua renda, como você pode sonhar em ter uma casa ou começar um negócio? Você sempre estará endividado. Você ficará muito devedor. Sua situação será miserável. Da mesma forma, a energia deve ser conservada. A conservação da energia para melhor utilizá-la é o princípio central do Brahmacharya. O que eles chamam de Brahmacharya é uma orientação sábia dos nossos antigos para tornar os esforços do indivíduo bem-sucedidos. Para isso, disseram: “Você deve conservar sua energia”. Porque, se a energia for suficientemente conservada, você poderá utilizá-la para qualquer uso que desejar, poderá alcançar qualquer coisa que desejar. Mas se você estiver falido em energia, toda conquista se tornará difícil. Torna-se uma luta longa. Assim, a preservação da energia é a essência do Brahmacharya. A energia é desperdiçada em diversas direções. Falar demais, preocupar-se demais, querer demais, ter acessos de raiva, raiva, brigas e brigas, o hábito de discutir, comer demais — todas essas coisas drenam energia. Todos os excessos, todos os hábitos imoderados, todo o desperdício de energia nervosa e emocional através de pensamentos negativos de ódio, inveja e ciúme e todos os hábitos prejudiciais à saúde, como fumar e beber – também drenam energia. Assim, Samyama ou controle dos sentidos torna-se uma parte inevitável do Brahmacharya.

O funcionamento de qualquer sentido desperdiça energia nervosa. Isso deve ser controlado, isso deve ser verificado com sabedoria. E uma das energias mais refinadas, mais concentrada das energias, é a energia sexual. A energia sexual é o que podemos chamar de quintessência das energias. É o potencial energético na sua forma de 24 quilates. É a quintessência de tudo o que comemos, assimilamos e preservamos no organismo, da mesma forma que o mel é a própria quintessência das flores e a manteiga é a própria quintessência do leite. Milhares de abelhas trazem néctar de milhões de flores e trabalham nele em uma enorme colmeia, e daí, por algum milagre da bioquímica, surge o mel. De litros de leite ou galões de leite sai a manteiga. Da mesma forma, a energia sexual é a forma mais rarefeita e perfeitamente pura da energia física humana. Se essa energia sexual for conservada com sabedoria, ela se tornará disponível para você ser convertida em qualquer outra forma de energia. Por exemplo, se você deseja estudar muito e se tornar um estudioso brilhante com uma memória maravilhosa, a energia sexual vem em seu auxílio. Se você quer se tornar um cirurgião brilhante, a energia sexual vem em seu auxílio. Se você deseja se tornar um grande mestre da música, a energia sexual preservada vem em seu auxílio. Isso ocorre porque a energia sexual, quando preservada, gradualmente se transforma em energia mais sutil. É claro que existem processos iogues – Asanas, Pranayama, Surya-Namaskar, emoções elevadas, emoções nobres, sentimentos espirituais e outras coisas – que ajudam neste trabalho de transformação. Assim, o trabalho de transformação continua, continua, continua, e a energia rarefeita torna-se disponível para atividades intelectuais mais elevadas, pesquisa e invenção, meditação e

Machine Translated by Google

breve. E, portanto, a conservação sábia desta energia vital sempre teve um lugar importante em todas as religiões no contexto de uma vida espiritual.

Energia Sexual - Uma Manifestação de Para Shakti

O que é essa energia sexual? Esta energia, esta energia sexual, é uma manifestação de Deus. É Brahman em expressão dinâmica. É Shakti, Para Shakti. Todos nós sabemos que este universo fenomenal é a atividade do poder cósmico chamado isto que é ilimitável, indescritível e infinito. Chamamos esse poder cósmico de Para Shakti, Maha Shakti, Maha Maya ou Prakriti. Incontáveis bilhões de universos vêm e vão através da atividade desta grande energia cósmica. É esta energia cósmica, esta Para Shakti, que se manifesta como a incrível energia do Sol, a energia dos planetas e a incrível velocidade com que eles giram em suas próprias órbitas. É esta energia cósmica que se manifesta como o poder da gravidade, como o poder do brilho do Sol, como o poder de todos estes grandes planetas e corpos celestes, como o poder do vento e de outros elementos. Se às vezes o vento for furioso, pode até explodir casas. É a energia cósmica que se manifesta como o poder do fogo, como o poder do vulcão, como o poder das inundações, como o poder dos terremotos, como o poder da Bhumi (Terra) de sustentar montanhas, rios e mares. Assim, terra, ar, água, éter – todos nada mais são do que manifestações deste grande poder. É o mesmo poder dentro da semente que faz com que a semente cresça e se torne uma enorme árvore. É o poder por trás dos relâmpagos e trovões. Qualquer poder que você vê neste universo é o poder desta grande força cósmica e é esse mesmo poder que anima todos os seres vivos, árvores, plantas, insetos, pássaros, abelhas, répteis, peixes e animais. É o poder do leão, é o poder do elefante e é o poder do intelecto brilhante ou do gênio de um Faraday, de um Raman ou de um Einstein. Esse mesmo poder habita em nós e anima todo o mecanismo do nosso corpo. É o poder que digere a nossa comida, que faz o nosso coração bombear sangue, que faz os nossos pulmões respirarem, que faz os nossos músculos e articulações funcionarem, que faz a nossa língua falar e o nosso ouvido ouvir. É esse mesmo poder que também está presente em nós como energia sexual. Portanto, a energia sexual faz parte do grande poder cósmico indivisível presente no indivíduo humano. Em seu aspecto biológico grosseiro, é chamada de energia sexual. No seu aspecto mais sutil, é a energia da discriminação, o poder do intelecto para analisar, investigar e raciocinar. Num aspecto ainda mais sutil, no seu aspecto psíquico, é o poder da Kundalini. E em seu aspecto supremo, nada mais é do que Atma Shakti. Porque Brahman e Shakti não são dois. São os aspectos estáticos e dinâmicos de um mesmo princípio. Portanto, a energia sexual nada mais é do que a presença da Mãe Divina em todos os seres humanos. É algo divino, é algo sagrado, e sua função suprema no esquema das coisas do Criador é dar continuidade ao processo universal. É a função de reprodução que está presente em toda a natureza, em toda a vida. Sem este poder sutil de duplicação ou reprodução, todas as espécies serão extintas.

Assim, a utilização da energia sexual para fins de reprodução é, na verdade, um processo sagrado de cooperação com Brahma, o Criador. E qualquer outro aspecto da energia sexual é um aspecto secundário e inferior. E se esta energia ou poder for utilizado sabiamente, de forma moderada e contida, mesmo após tal utilização, uma quantidade suficiente dela estará disponível para um desenvolvimento espiritual superior. E se esta energia biológica bruta for convertida através do Yogabhyasa em uma forma mais sutil, ela se tornará disponível para profunda contemplação, reflexão e meditação. Manana, Nididhyasana e Samadhi são habilitados através do poder desta energia conservada e convertida. Isso é Brahmacharya. Portanto, todas as práticas para conservar e converter com sucesso o sexo

Machine Translated by Google

energia em uma forma superior e utilizá-la para um propósito espiritual superior estão incluídos no significado amplo do termo Brahmacharya. Portanto, Brahmacharya não é apenas um ato único de restrição; é todo um modo de vida. É esse modo de viver, de se mover e de agir que nos levará ao Brahma-Jnana. Isso é Brahmacharya. E, portanto, envolve moderação em todas as nossas atividades e uma sábia moderação de todos os nossos sentidos.

No contexto da cultura indiana, do Bharatiya Samskriti, a restrição total da energia sexual foi imposta a três Ashramas, a saber, o Brahmacharya Ashrama, o Vanaprastha Ashrama e o Sannyasa Ashrama – o estágio estudantil da juventude, o estágio aposentado do pessoa idosa e a fase monástica da última parte da sua vida. E, mesmo no Grihasthashrama, foi estabelecida a utilização legal ou legítima deste poder com o propósito de perpetuar a espécie. O resultado foi que no Grihasthashrama Brahmacharya significava moderação, um uso sábio, racional e contido da energia sexual com o propósito de procriação. A moderação e a castidade ou fidelidade ao cônjuge foram estabelecidas. Foi ordenado à pessoa casada que não lançasse qualquer olhar impuro sobre qualquer pessoa que não fosse sua esposa legalmente casada ou seu marido legalmente casado. Assim, deste elevado conceito de Brahmacharya surgiram dois grandes ideais, o Pativrata Dharma e o Eka-Patni-Vrata do Grihastha. Para o homem casado só havia uma mulher em todo o universo, sua legítima esposa; as outras mulheres eram como mães para ele. Ele não lançou nenhum olhar lascivo, apaixonado e carnal sobre qualquer outra mulher. E para a esposa casta havia apenas um homem em todo o universo e esse homem era seu Senhor e marido, a quem ela considerava com reverência e adoração. Todos os outros homens eram como filhos para ela.

Para os outros ela tinha o Bhav de mãe, de mãe cósmica. Foi apenas por uma pessoa que ela sentiu o sentimento: “Eu sou uma mulher. sou esposa”; e essa pessoa era seu marido legalmente casado. Este é o grande ideal que surgiu do princípio supremo de Brahmacharya, o conceito supremo de Brahmacharya. Assim, no que diz respeito à atitude pura e clássica do Bharatiya Samskriti em relação à energia sexual, ela era de reverência.
Os antigos Mestres nunca pensaram na energia sexual como feia, ou má, ou perversa, ou má, ou imoral. Essas noções erradas sobre a energia sexual são todas o resultado de uma falha na compreensão da sublimidade desta força específica. É devido à superstição e à falta de compreensão que na sociedade normal, privada da instrução correta e do conhecimento correto, as pessoas começam a encarar isso como algo feio, como algo mau. Uma razão para o desenvolvimento ou evolução de tal atitude é que, devido à fraqueza humana muito comum pelo sexo, eles tiveram que colocar algum tipo de tabu moral sobre o sexo. Caso contrário, a fraqueza humana é tal que sempre segue a linha de menor resistência e, portanto, eles disseram: “Não. Não. Isto não deveria ser feito. Não deveria ser feito em tal ou tal estágio, porque os Shastras assim o dizem”. Eles deram esse tipo de cor.

O corpo humano comparado a uma mansão

Um pequeno ponto precisa ser enfatizado aqui. O corpo é como uma mansão. Não importa quão maravilhosa seja uma mansão, mesmo que seja feita de mármore e cravejada de jóias, ninguém poderá viver naquela mansão a menos que ela tenha uma cozinha, um banheiro e um lavabo. Porque, seja o que for que o homem absorva, parte disso vai formar a sua mente, parte vai formar o seu corpo, e o desperdício restante tem de ser eliminado. E os resíduos são sempre malcheirosos. As impurezas do corpo são sempre malcheirosas. Na mansão exterior eles têm que ter banheiro, têm que ter cozinha. Se não houver cozinha, ninguém poderá morar lá. Você pode construir qualquer tipo de palácio,

Machine Translated by Google

mas se não houver comida, almoço, café da manhã, chá da tarde – mesmo que por um dia – ninguém viverá lá. Mas então, quando há uma cozinha, você tem que providenciar drenagem também. Cozinha significa lixo, restos de comida, restos de vegetais, cascas de frutas e tudo mais. Se tudo isso for guardado, vai começar a apodrecer e por isso é preciso ter um triturador de lixo. Tem que ter drenagem e esgoto. Na ausência de todos estes arranjos, não será possível viver naquela mansão.
Da mesma forma, no corpo humano, nesta mansão de nove portões, neste Navadvara Kuti, onde você tem uma entrada e janelas para luz, ar e conhecimento, para fins de drenagem e coleta de lixo, Deus providenciou dois buracos. A sua real importância é a da drenagem. São apenas drenos. Este é o único entendimento correto do assunto. Sem dúvida, a função ocasional de reprodução existe, mas exagerar esse aspecto é tolice. Isso revela falta de conhecimento. Porque, desde o nascimento até à morte, dia após dia, trinta dias no mês e trezentos e sessenta e cinco dias no ano, a função constante que estas portas de saída têm de cumprir é a drenagem. E a função ocasional que eles têm que cumprir é cooperar com Brahma, mas isso é apenas uma função ocasional rara, e também, apenas em um período muito curto da vida de alguém.

No primeiro Ashrama de Brahmacharya, isso não tem lugar; no terceiro Ashrama de Vanaprastha, não tem lugar; e no quarto Ashrama de Sannyasa, não tem lugar. De toda a vida, é apenas em um Ashrama que essa função específica é exercida. Caso contrário, a principal função destas saídas é apenas a drenagem de impurezas. Se você mudar seu Drishtikona e compreender o corpo na perspectiva correta, grande parte do seu problema será resolvida. É adotar uma visão errada e dar uma ênfase errada que faz com que alguém entre em todo tipo de dificuldades.

Em segundo lugar, dê uma olhada nisso do ponto de vista Vedântico. O Adesha ou Sandesha do Vedanta, a declaração primária do Vedanta, é que você não é este corpo, mas que você é o Ajara Amara Avinashi Atma. Então, se você não quiser se identificar com todo o seu corpo, como poderá se identificar com um aspecto dele? Então, se a sua fé no Vedanta é Pucca, é firme e genuína, se você é fiel ao seu Vedanta, então você tem a solução em suas próprias mãos.

Como superar o sexo

Há outro ângulo importante nesta questão do Brahmacharya. E isso se refere ao seu objetivo e ambição na vida. O que é que você quer da vida? Que grande desejo domina sua vida? Existe algo que é uma fome consumidora em você? Você quer se tornar o maior gênio musical deste mundo? Ou você quer se tornar o corredor olímpico ou levantador de peso mais rápido do mundo? Não importa qual seja a sua ambição, se houver em você uma fome avassaladora ou consumidora, todos os outros problemas ficarão em segundo plano. Não apresentam grande dificuldade. Mas, se você não tiver uma ambição tão avassaladora em uma direção, então tudo se tornará um problema e o sexo também se tornará um problema. Portanto, a maneira correta de resolver este problema do sexo é elevar-se acima dele para que se torne algo sem importância. Você tem que se elevar acima do sexo – não lutar contra ele, mas superá-lo. Porque, se você não tiver um desejo ou ambição globalmente concentrado na vida, então o clamor desses pequenos sentidos se tornará um grande barulho em sua vida. Sua vida estará sempre sob esse clamor. Mas, se você sente um desejo avassalador de alguma outra coisa, então esse clamor não chega até você, porque você está muito ocupado dedicando toda a sua atenção a alguma outra direção. Portanto, a maneira correta de resolver esta situação do sexo é elevar-se acima dela, desenvolvendo um grande amor por Deus, um grande amor por um ideal, desenvolvendo uma paixão por uma vida pura, uma vida moral, uma vida ética, uma vida ideal e nutridora. Tivra Mumukshutva por alcançar a libertação. Se houver Mumukshutva intenso, então todos

Machine Translated by Google

outras coisas ficam em segundo plano. Eles se tornam menos importantes. Portanto, se quiser alcançar a vitória sobre o clamor dos sentidos, você deve despertar dentro de si um grande fogo de aspiração superior. Então, o que acontece? Para alcançar aquilo que seu coração está determinado, você se entrega tão totalmente a isso que não tem tempo para outras coisas. Mesmo os grandes cientistas não têm esse problema, porque estão o tempo todo completamente absortos em suas pesquisas científicas. Eles não dão muita importância à comida, ao vestuário, ao banho ou a qualquer coisa. Por que? Porque todos estão absorvidos e interessados em outra coisa. Essa é a maneira de se estabelecer em Brahmacharya, em Brahmacharya bem-sucedido, em Brahmacharya eficaz.

Autocontrole voluntário não é supressão

Existe uma ideia ocidental de que o sexo é um desejo natural e, portanto, deve ser dada liberdade de expressão a ele. E se a liberdade de expressão não lhe for dada, o impulso sexual será suprimido, será reprimido. E se for assim suprimido e reprimido, criará todos os tipos de anormalidades dentro de você e você desenvolverá neurose e vários tipos de complexos e se tornará uma pessoa anormal. Há uma verdade parcial nisso. Há verdade nisso na medida em que se esta supressão e repressão lhe forem impostas por circunstâncias fora do seu controle, pelo ambiente social, por outros tabus e inibições profundamente arraigadas dentro de você, devido ao conselho de seu pai ou ao domínio de sua mãe ou à família e tudo, então pode dar origem a alguma anormalidade interna indesejável. Mas esta situação nunca se aplica se, ao perceber a grandeza de um objetivo mais elevado e perceber a necessidade deste importante Sadhana de autocontrole para atingir esse objetivo, você decidir de forma plena, voluntária e voluntária. Então não há questão de supressão. Se com todo o coração você entrar neste curso de autodisciplina e autocontrole, então não haverá questão de supressão. Ninguém está pedindo para você fazer isso. Você quer fazer isso. Você mesmo deseja isso. Então, feito com muita vontade, feito com muito entusiasmo, torna-se uma coisa voluntária. Então, não surgirão situações psicológicas. Pelo contrário, toda vez que você consegue controlar o impulso sensorial, você tem uma sensação de euforia, você tem uma sensação de realização, você tem uma sensação de satisfação interior por ter conseguido. Então, é algo que vai te dando uma satisfação sem fim e uma sensação de triunfo, uma sensação de superação. Portanto, é um processo inteiramente positivo, um processo muito criativo e positivo, e não um processo negativo e supressivo.

Então, com relação ao Brahmacharya, se você adotar a abordagem e a atitude corretas em relação a isso, então é simples. É uma questão de conservar energia, de preservar energia, para que ela possa ser utilizada para coisas mais elevadas que você deseja alcançar.

A energia em você faz parte da grande energia cósmica. A energia cósmica, quando individualizada no ser humano, manifesta-se em diversos aspectos. E um aspecto muito importante é o aspecto físico biológico. Essa é a energia sexual. Um aspecto superior é o aspecto mental e oculto. A energia mental e oculta é chamada Medhas. Depois existe no indivíduo o aspecto psíquico da energia cósmica. Esta é a Kundalini Shakti. E acima de tudo, no seu aspecto mais elevado, a energia cósmica brilha nos seres humanos como Atma Bal, como Atma Shakti, como o brilho do Atman. Então, pense sobre tudo isso. Tudo isso é motivo de reflexão. Estas são sementes de certos conceitos para sua reflexão posterior.

Machine Translated by Google

BRAHMACHARYA – UMA PERSPECTIVA DE CONSCIÊNCIA

Por Swami Krishnananda

O último entre vários itens de autocontrole que constituem os Yamas é Brahmacharya, que na verdade significa a “conduta do Absoluto”.

'Brahman' é o Ser Supremo; 'Charya' é conduta ou comportamento. Como Deus se comporta – isso é chamado de Brahmacharya, finalmente. É uma coisa muito difícil para nós entendermos, porque não sabemos como Deus se comporta, como o Absoluto se conduz. A atitude do Ser Supremo em relação ao universo e a todos os seres é Brahmacharya, e na medida em que somos capazes de participar nesta atitude, pode-se dizer que também estamos seguindo esse cânone. A nossa participação na atitude do Ser Supremo pode ser infinitesimal, mas deveria haver pelo menos esta “tendência” no sentido de manter a mesma atitude, a mesma perspectiva que a do Senhor. Assim, Brahmacharya é uma visão integrada da consciência, uma atitude da personalidade e uma interpretação das coisas. Estes são os princípios básicos essenciais do Brahmacharya. E sem estes princípios, o termo Brahmacharya produzirá apenas um significado caótico que não nos ajudará muito. No Anu-Gita do Mahabharata, uma interpretação ampla e majestosa semelhante de Brahmacharya é dada, como saindo da boca do próprio Sri Krishna, durante suas instruções a Arjuna. A ideia por trás deste termo significativo Brahmacharya, traduzido como a conduta do Absoluto, é que ele é um ajuste gradual dos poderes da personalidade de alguém em direção a dimensões cada vez maiores de impessoalidade, porque o Absoluto ou Brahman é a Impersonalidade Suprema concebível e existente . Não há externalidade para o Absoluto e, portanto, ele não pode ser puxado em nenhuma direção externa. Não tem relação consciente com nada, embora esteja relacionado com tudo no mundo. Não se pode dizer que Deus não está relacionado com o mundo, Ele está relacionado até com as coisas mais ínfimas; mesmo com um grão de areia, Deus está relacionado.

No entanto, de certa forma, Ele não está relacionado com nada. A ideia é que a atitude do Espírito Supremo seja de relação generalizada ou universalizada com todas as coisas. livre de interpretações ou avaliações particularizadas ou especializadas em relação a qualquer coisa ou objeto.

Como nossa energia é desviada e dissipada

Sempre que há uma visão especializada em qualquer direção específica, ao longo do canal de um objeto ou grupo de objetos, vivos ou não-vivos, a consciência se move nessa direção. Não importa qual seja o nosso interesse nessa direção, nossa mente se move. Quando a mente se move, o Prana também se move. Quando o Prana se move, a energia também se move. Então, um segue o outro. Nosso interesse mental em qualquer direção específica atrai o poder do Prana naquela mesma direção e, como uma carga de eletricidade, nossas energias são desviadas. Sempre que pensamos em um objeto, especialmente quando o fazemos com um interesse particular, cujo processo é chamado de Klishta Vritti na linguagem de Patanjali, somos atraídos para esse objeto, uma parte de nós vai para ele. Qualquer interesse psicologicamente manifestado na direção de qualquer objeto particular é um desvio de energia ao longo desse canal, e o interesse psicológico ou emocional nada mais é do que uma maneira de transferir-se, pelo menos em parte, se não no todo, para aquele centro particular onde se está. o interesse mente. Então, até certo ponto, deixamos de ser nós mesmos por enquanto quando admiramos algo, amamos algo ou somos atraídos por algo. Às vezes, podemos ficar totalmente perdidos em nós mesmos quando a atração está plena e cem por cento, como pode acontecer quando estamos olhando para um

Machine Translated by Google

pintando, ou apreciando uma bela paisagem, ou lendo uma peça de literatura nobre. O objeto pode ser conceitual, visível ou audível, não faz diferença; somos transferidos. Quando ouvimos uma melodia arrebatadora, nosso ser se transfere para a modulação da voz que é a música ou a melodia. Quando olhamos para uma bela forma, uma paisagem, uma pintura ou qualquer outro objeto, somos atraídos em nossa consciência, e somos atraídos até mesmo quando lemos literatura interessante. Em todos esses processos de absorção sensorial ou intelectual, fora de si, há uma canalização de força da qual somos constituídos e que forma a nossa força. Enquanto não nos vendermos a nenhum objeto externo, não participarmos de nada externo, permaneceremos sozinhos.
Caso contrário, em certa percentagem, deixamos de ser nós mesmos e nos tornamos outros. Se alguém se torna outro e não continua a ser o que é, A torna-se B por enquanto, e há uma cessação da característica de A. O sujeito torna-se o objeto em sua avaliação do objeto como algo em que tem interessar-se por algum propósito que esteja em sua mente. Isto não deveria acontecer, defende Patanjali, em essência. Porque, se isso acontecer, a energia que deveria ser conservada para o propósito da meditação na universalidade do Purusha será gasta em outras direções e, nessa medida, seremos perdedores de nossas forças. A inconstância da mente ou a ausência de memória de que frequentemente nos queixamos, a distração da qual a mente é herdeira, o salto dos sentimentos de um centro para outro – tudo isto é atribuível à flutuação da energia no nosso sistema. É como o Ganga torrencial movendo-se com força, com suas ondas subindo e descendo e não permanecendo estável como um lago límpido e sem movimento. Quando nossas energias estão tumultuadas, o impacto disso é sentido pela mente. Estamos abalados em todo o nosso sistema, por causa do desejo da personalidade de sair de si mesma. À medida que o leite gradualmente se transforma em coalhada por meio de uma agitação interna de si mesmo, o sujeito pode se transformar no objeto. E o amor de qualquer tipo nada mais é do que a transferência do sujeito para o objeto em alguma medida, seja esse objeto perceptível ou meramente conceitual. O próprio pensamento do objeto perturba a mente.

Isto é mencionado em uma famosa passagem de Bhishma no Shanti Parva do Mahabharata.

Como observamos anteriormente, o pensamento de um objeto é de dois tipos, chamados de Aklishta Vritti e de Klishta Vritti por Patanjali. Podemos pensar em um objeto através de um Aklishta Vritti ou podemos pensá-lo através de um Klishta Vritti. Quando abrimos os olhos e olhamos para uma grande árvore à nossa frente na floresta, al Aklishta Vritti é formado na mente. É uma modificação da mente, porque a mente se transformou na forma da árvore que estamos contemplando. Mas isso não perturbou nossa emoção. Não chamou muito a nossa atenção. Apenas olhamos para ela e percebemos que há uma árvore. Na medida em que temos consciência de que existe algum objeto fora de nós, a mente se transforma; deixou de ser ele mesmo por enquanto, embora não nos tenha causado nenhuma tristeza. A árvore não nos atraiu nem nos repeliu. Mas se virmos uma cobra com o capuz levantado, a modificação da mente nesse momento não é apenas Aklishta, não é apenas olhar para um objeto sem associação interna de emoção. Porque a emoção atua ao ver uma cobra, mas não agirá dessa maneira quando olhamos para uma árvore ou uma montanha. Assim como existe um tipo particular de reação emocional no momento da percepção de um objeto como uma cobra, existe outro tipo de reação de intensidade semelhante quando olhamos para coisas que são altamente valiosas do nosso ponto de vista. Pode ser um grande baú de tesouro ou qualquer outra coisa que achamos que vale a pena. Então, qualquer coisa que gostamos ou não gostamos evoca um Klishta Vritti na mente. Algo em que não estamos particularmente interessados evoca um Aklishta Vritti na mente. Para o propósito do Yoga, ambos os Vrittis devem ser subjugados.

Machine Translated by Google

Nem o Klishta nem o Aklishta são algo desejável do ponto de vista de Mano-nirodha (controle da mente) ou Chitta-vritti-nirodha (controle dos pensamentos), que é Yoga.

Os objetos do mundo falam numa linguagem que entendemos à nossa maneira. Eles se transformam em significado quando entram na mente dos indivíduos; e cada indivíduo tem sua própria leitura de qualquer objeto específico. Cada objeto canta uma música e nós ouvimos essa música, mas seu significado é diferente para cada pessoa. Por exemplo, a mesma palavra pode transmitir significados diferentes para pessoas diferentes devido à associação dessas pessoas de maneiras diferentes com o contexto particular em que a palavra é pronunciada. Todos os objetos do mundo falam-nos numa linguagem psicológica ou com um significado filosófico. Mas, a associação de cada um de nós com eles é tal que lê um significado especializado nesta evocação generalizada de reação nossa por parte desses objetos. Esta interpretação particularizada de cada indivíduo em resposta ao apelo geral dos objetos é o seu amor ou ódio. Os objetos do mundo não foram feitos para serem amados ou odiados. Eles existem como nós também existimos. Tal como não demonstramos qualquer amor ou ódio emocional particular por nós mesmos, e os nossos amores e ódios dizem respeito apenas a coisas fora de nós, podemos estender esta lógica também a outros objectos. Ninguém se avalia em termos de amor e ódio. Sua avaliação é em relação a outras coisas, outras pessoas. Assim, estudando as coisas de maneira imparcial, descobrimos que amores e ódios estão fora do esquema das coisas. Eles não estão na ordem da natureza. Eles não existem na natureza. Mas para nós eles só existem e nada mais! Estamos imersos neste caos tumultuoso, ou nos clamores dos sentidos e da mente, que atendem pelo nome de gostos e desgostos.

Conservação de Energia para Brahma-Sakshatkara

Aqui está o fundamento básico da grande advertência do professor de Yoga de que devemos conservar energia. Geralmente entendemos que Brahmacharya é o celibato, uma tradução muito pobre da palavra e também um significado mal direcionado. Por celibato queremos dizer abstinência do casamento, e associamos ou identificamos o celibato com Brahmacharya ou continência à luz da exigência do Yoga, especialmente conforme mencionado por Patanjali. Mas nada disso é Brahmacharya. Não é não-casamento e não é celibato no seu significado popular. Uma pessoa que não se casou não precisa necessariamente ser um Brahmacharin. E quem se casou não precisa deixar de ser isso. Porque o que devemos ter cuidado ao observar neste contexto é a intenção por trás desta instrução, e não apenas o seu seguimento na linguagem social. A intenção é a conservação da energia e o direcionamento de toda a personalidade para o grande objetivo da consciência universal. E a energia do sistema é necessária para qualquer tipo de concentração, não apenas para a realização de Deus ou Brahma-Sakshatkara. Precisamos de energia até para resolver um problema matemático. Até mesmo para construir uma ponte sobre um grande rio, até mesmo para estudar as minúsculas partículas da natureza num laboratório de pesquisa física, é necessária uma tremenda concentração mental. Até andar na corda bamba de um circo exige concentração.

Assim, onde quer que haja necessidade de prender a respiração e concentrar a atenção, como ao caminhar por uma passagem muito estreita, é necessária uma tremenda energia, é necessária concentração. Uma ponte de sessenta centímetros de largura, sem qualquer proteção em nenhum dos lados e atravessando um riacho que flui em um desfiladeiro profundo abaixo – sabemos como caminharemos naquela ponte, prendendo a respiração e pensando apenas naquela passagem estreita e nada mais. Certamente não teremos nenhum outro pensamento que nos distraia. Assim, a fixação da mente no grande id

Machine Translated by Google

requer uma entrega completa de si mesmo, em todas as partes do seu ser, na forma de concentração. Isto não pode ser feito, diz Yoga, se tivermos outros interesses.

Portanto, a falta de Brahmacharya nada mais significa do que a presença de outros interesses além do interesse pelo Yoga. O objeto que distrai pode ser qualquer coisa. Se temos um forte interesse em algo que distrai a nossa atenção, a energia desaparece. Qualquer tipo de vazamento de energia em qualquer direção, causado por qualquer objeto ou evento ou contexto, é uma ruptura no Brahmacharya. Uma explosão de raiva é uma ruptura no Brahmacharya, embora normalmente não se pense assim. Ninguém condena um homem porque ele está com raiva. Podemos até pensar que ele é uma pessoa maravilhosa, apesar da sua explosão de raiva, mas a verdade é que ele falhou completamente no seu Brahmacharya. Ele está totalmente destruído. Como a maioria das pessoas está ligada à tradição, segue o caminho tradicional da tradição e dos costumes sociais e pensa que a religião nada mais é do que aquilo que a sociedade sanciona. Mas não é assim. A religião não é apenas o requisito exigido por uma sociedade hindu ou por uma organização cristã.
Não tem nada a ver com essas coisas. O que o universo espera que manifestemos da nossa parte, a respeito dele, é a grande religião da humanidade, a religião de Deus ou a religião do universo.
Ninguém vai nos salvar, simplesmente porque somos religiosos aos olhos do povo. Nesse caso, podemos muito bem ir para os cães com toda a nossa religião. O que nos ajudará, o que nos guiará, o que nos pegará pela mão e nos conduzirá é a grande lei à qual obedecemos, na forma como somos obrigados a obedecê-la, nas circunstâncias da nossa relação com todas as coisas. no universo. Então, em todos os sentidos, temos que conservar nossa energia sem nenhum tipo de distração.

O indivíduo – um centro de pressão

Os filósofos, os místicos, os santos e os sábios fizeram uma análise aprofundada das energias da mente humana, do organismo psicofísico em toda a sua plenitude. Parece que somos centros de pressão ou estresse. Cada indivíduo é um centro que procura quebrar esta pressão, superar este stress, adoptando alguns meios que considera adequados às circunstâncias. Mas, a compreensão da forma como esta tensão deve ser removida depende do próprio estágio de evolução da pessoa. Todo mundo sabe que o estresse e a tensão não são bons, mas nem todos sabem como se livrar deles, porque os fatores causadores do estresse e da tensão não são devidamente compreendidos ou analisados. Podemos saber que estamos doentes, mas podemos não saber completamente por que estamos doentes. E a menos que conheçamos a causa por trás da nossa doença, sob a forma de stress e tensão psicológica, distração da atenção, gostos e desgostos, não seremos capazes de lidar adequadamente com este assunto. Os chamados desejos do homem são as expressões exteriores da sua personalidade para se aliviar das tensões e tensões a que se encontra acorrentado. Estamos perpetuamente em um estado de estresse mental e pressão nervosa, desde a infância até a morte, e toda a nossa vida é gasta apenas tentando descobrir maneiras e meios de nos aliviarmos dessas tensões e tensões, e temos nossa própria maneira de lidar com isso. Fazendo. A maneira como tentamos nos aliviar dessas tensões e tensões é chamada de expressão de desejos. O que se chama desejo é o método que adotamos para nos aliviarmos de nossas tensões, nervosas e psicológicas. Assim, cada pessoa tenta seu próprio método para se aliviar de sua tensão, de acordo com sua maneira de compreender. Mas, a maioria dessas formas são mal direcionadas. Eles aumentam a tensão devido à ignorância sobre a razão por trás do surgimento do estresse ou da tensão.

Machine Translated by Google

Estresse e tensão – sua causa e cura

O estresse ou a tensão surgiu devido à separação do indivíduo da Natureza. O mundo nos expulsou como exilados. Fomos lançados para fora do reino da Natureza como crianças indesejadas. Nosso desejo interno, finalmente, é nos unirmos à Natureza que é nossa mãe ou nosso pai. O alívio que procuramos para as nossas tensões e tensões é, em última análise, um desejo ou um desejo de nos tornarmos um com os nossos pais, de quem fomos separados ou isolados.
Nosso desejo é possuir tudo. E o desejo de possuir se chama amor. O que se chama amor de qualquer espécie neste mundo é o desejo de possuir coisas, que são consideradas instrumentos capazes de nos aliviar de nossas tensões e tensões. Se estamos certos nesta interpretação da situação ou não, é uma questão diferente. Mas, assim como coçar um pouco uma mancha de eczema dará um pouco de alívio ao paciente, imagina-se que o esquecimento da tensão ou do estresse por enquanto seja uma forma de alívio do próprio estresse. Quando um estresse maior se abate sobre nós, o estresse menor é esquecido. Somos afastados do menor estresse e da dor, até nos esquecemos disso por enquanto, quando um estresse ou tensão maior chega e se instala em nossa cabeça. Suponhamos que temos alguma preocupação e estamos pensando nisso. Vem uma preocupação maior e então esquecemos a preocupação menor. Porque a coisa mais elevada chegou. Todas as nossas dores, tristezas e reclamações desaparecem num minuto, de uma forma banal, quando estamos prestes a nos afogar em um rio, por exemplo. Não reclamamos de nada naquele momento. Tudo pareceria estar bem se pudéssemos ser salvos de um possível afogamento. Porque esse é um problema maior do que todos os outros pequenos problemas dos quais reclamamos constantemente na vida. O mesmo acontece quando pedimos a realização dos nossos desejos através do contato com as coisas.

A destruição causada pelos sentidos externalizantes

Num dos Sutras, Patanjali nos diz que o contato sensorial com as coisas não é a forma de aliviar a tensão causada pelos desejos, porque os desejos não podem ser removidos por qualquer tipo de contato sensorial. Nosso desejo não é pelo contato. Essa é a questão, embora pareça que os sentidos nos dizem para entrar em contato com várias coisas no mundo para aliviar a nossa tensão. Não estamos pedindo coisas. Ninguém quer nada neste mundo finalmente. Mas, parece que as desejamos, devido a uma interpretação maliciosa dada a estas circunstâncias pelos nossos sentidos, ao exteriorizarmos a nossa angústia interna para uma comunhão com todas as coisas. Todos os amores, todos os desejos, são impulsos de comunhão com as coisas. Embora o nosso desejo interior seja um impulso sagrado e piedoso de entrar em união com todas as coisas, com a Natureza como um todo, esse impulso é lançado na direção do espaço e do tempo e é externalizado pelos poderes dos sentidos. Qual é o resultado? A nossa saudade, que tem sentido em uma direção, ganha outra forma por ser refletida pelos sentidos. Embora nosso rosto esteja ligado ao nosso corpo, parece que está fora de nós quando o vemos no espelho. Não estamos fora de nós mesmos, estamos dentro de nós mesmos. Mas parece que saímos de nós mesmos, por causa da apresentação do espelho diante de nós. A travessura é feita pelo espelho. Algumas dessas atividades catastróficas ocorrem quando nossos amores, gostos, emoções e desejos são moldados pelos sentidos. Os sentidos têm apenas um trabalho a fazer: exteriorizar tudo. Assim, até mesmo os nossos desejos são externalizados, embora na verdade o noss
Essa é a razão pela qual não estamos satisfeitos, não importa quais objetos nos sejam dados, no final ficamos sempre desiludidos. Seja qual for a nossa posse, ela não nos irá satisfazer finalmente.

Machine Translated by Google

Porque estamos pedindo alguma coisa em particular, e recebemos outra coisa dos ladrões dos sentidos, eles são realmente ladrões.

Muito estranho é este fenômeno: a mente se espacializa e se temporaliza em sua atividade, quando se afilia às atividades dos sentidos, e seus próprios desejos por algo que perdeu aparecem como desejos por aquelas coisas que estão fora dela. Esta é uma situação altamente significativa em que todos se encontram, algo que sempre escapa à atenção, uma circunstância muito perigosa sobre a qual não precisamos falar muito, porque é muito clara. E não é preciso que nos digam repetidas vezes por que as formas pelas quais tentamos satisfazer os nossos desejos não são as formas adequadas. Em primeiro lugar, há um erro básico na própria atitude da mente ao imaginar que aquilo que ela procura através da realização dos desejos está fora dela. O outro erro é que, no seu movimento em direção às chamadas coisas externas, perdeu as suas energias. Ele se enfraqueceu. O Eu, quando se torna o não-eu, torna-se um cadáver, torna-se morto. Então, uma pessoa que tem desejos é um fraco. Ele não tem força alguma. Ele não tem força física nem força mental. Quanto mais desejos não realizados, maior é a fraqueza do corpo e da mente. Não se pode andar nem mesmo. Não se consegue digerir os alimentos. Não se pode pensar, não se pode lembrar de nada. Isso acontece quando há muitos desejos não realizados. Mas, o que fazer nessas circunstâncias?

Desejo – um mal metafísico

Como estudantes de Yoga interessados no verdadeiro bem-estar de nossas almas, devemos ser capazes de saber o que realmente aconteceu conosco. Não deveríamos ficar brincando, não deveríamos estar num paraíso de tolos, mesmo em nome da religião ou da espiritualidade. Qualquer tipo de movimento ritualístico externo de nossas personalidades, mesmo em nome da religião, não vai nos salvar, no final das contas, porque esse mal chamado desejo é um mal metafísico. Não é um mal social, não é um mal físico. É um mal metafísico, como os filósofos o chamam. É uma catástrofe cósmica e, portanto, requer toda a capacidade analítica que somos capazes de saber o que nos aconteceu e saber como podemos gradualmente nos afastar deste impulso que nos está a arrastar para fora de nós mesmos na direção dos objetos dos sentidos. Esse afastamento dos objetos é feito de forma muito gradual. A realização dos desejos não é condenada especialmente na religião da Índia, embora seja bem sabido que os desejos têm de ser completamente extirpados um dia ou outro; porque são amarras que prendem a alma ao corpo e às suas associações físicas. O grande sistema de vida social e pessoal inculcado na Índia, e aceito por outros grandes filósofos também em outros países, é conhecido como sistema Varnashrama, uma análise altamente científica da situação humana e dos desejos e necessidades do homem em geral. tempos diferentes. Temos vários tipos de necessidades, embora todas as necessidades possam ser chamadas de desejos, e todos os desejos possam ser chamados de coisas indesejáveis, no final. No entanto, quando existem como realidades para os sentidos e para a mente, e não como realidades inferiores aos nossos próprios corpos e às nossas personalidades, temos de abordá-los com grande cautela.

Temos que interpretá-los de forma tão realista quanto interpretamos a nós mesmos. Os objetos são tão reais quanto nós e tão irreais quanto nós mesmos. Na medida em que somos reais, as coisas relacionadas conosco também são reais. E na medida em que somos irreais, na mesma medida eles também são irreais.
O sujeito e o objeto evoluem simultaneamente. A evolução não é apenas individualista e subjetiva. Portanto, este sistema de Varnashrama é um procedimento sistemático para nos ajustarmos e nos adaptarmos às circunstâncias da vida, horizontalmente na sociedade e verticalmente em nossa própria sociedade.

Machine Translated by Google

personalidade. O ajuste horizontal é o Varna e o ajuste vertical é o Ashrama.
Temos que ser completos na sociedade, nas nossas relações com as pessoas, e temos que ser completos em nós mesmos através de um alinhamento harmonioso adequado das várias camadas da nossa personalidade. Tal ajuste é realizado de forma muito eficaz seguindo os grandes cânones do Varna e do Ashrama.

Varnashrama – uma ajuda para nos libertarmos das garras da natureza

As pessoas geralmente pensam que Varna significa casta, mas não é isso. Significa uma aula. O princípio da classificação da sociedade é denominado Varna-Dharma. É uma classificação, não uma "castificação". Dizer que Varna significa casta é dar-lhe um nome errado e uma interpretação errada. Nenhum homem é completo em si mesmo e, portanto, nenhum homem pode estar satisfeito meramente consigo mesmo, sem a cooperação de outras pessoas. O homem é, entre outras coisas, intelecto, vontade, emoção e energia. Há certas pessoas com uma capacidade física tremenda, mas intelectualmente são pobres. Há outros que são racional e intelectualmente brilhantes, mas fisicamente fracos. Os outros dois aspectos, nomeadamente, emoção e vontade, também estão distribuídos desproporcionalmente entre as pessoas. Nem todos possuem essas características na mesma medida. Na medida em que a intenção de todos é o bem-estar de todos os seres humanos, a solidariedade da humanidade em geral, é necessário que partilhemos entre nós os bens que temos.
As mercadorias não são necessariamente físicas; eles também podem ser psicológicos. Se alguém tiver grande capacidade intelectual e perspicácia espiritual, que são necessárias para o bem-estar da sociedade, mas não outras facilidades, compartilhará o conhecimento, a sabedoria e a inteligência orientadora que possui com outros, pelas facilidades que não possui. A actividade cooperativa mútua da sociedade – espiritual, administrativa, económica e manual – constitui a essência do sistema Varna. A classificação em Brahmanas, Kshatriyas, Vaisyas e Sudras não é uma categorização de pessoas em tipos superiores e inferiores, em chefes e subordinados, mas é uma classificação das funções dos indivíduos de acordo com seus conhecimentos e capacidades, com o propósito de uma completa organização cooperativa da humanidade, com uma intenção e propósito nobres. Esta é uma maneira pela qual podemos ser felizes neste mundo.

Caso contrário, estaremos na miséria todos os dias, a cada momento. Os nossos desejos são classificados desta maneira, e eles recebem uma oportunidade de satisfação permissível, por meio de uma cooperação mútua horizontal desta maneira.

Existe o outro lado, nomeadamente o lado vertical, que é o tema do Ashrama Dharma, ou deveres pertencentes aos diferentes Ashramas, ou fases da vida. Assim como entendemos totalmente mal o significado do sistema Varna, também entendemos mal o significado do sistema Ashrama. Assim como condenamos a classificação de Varna como distinção de castas, convertemos a classificação das fases da vida de uma pessoa através do Ashrama, numa espécie de rotina morta da religião. Nem Varna nem Ashrama são uma rotina. Varnashrama é uma participação vital nos processos da vida, tanto externa quanto internamente. Externamente atende pelo nome de Varna, e internamente atende pelo nome de Ashrama. A ideia por trás disso é o cumprimento dos requisitos da personalidade humana, da forma que seria exigida, com o propósito de uma transcendência de todas as limitações, com o grande objetivo de Moksha, ou libertação do espírito, em mente. Que gloriosa organização psicológica é este Varnashrama! Nenhum item desta classificação deixa de ser importante, pois a natureza nos pega pela garganta, com tanta força, que

Machine Translated by Google

não podemos nos libertar de sua pressão compulsiva sem a ajuda do Varnashrama Dharma. Somos apanhados firmemente pela Natureza social, física e vitalmente; psicologicamente, racionalmente e até espiritualmente. Portanto, temos que nos libertar dessas garras ou pressões através de uma dissociação gradual de nós mesmos da natureza, à medida que desatamos seus nós um por um.

Se amarrarmos um fio em uma dúzia de nós e depois quisermos desamarrá-los e esticar o fio, não vamos primeiro ao nó de baixo, mas sim ao de cima. O nó mais alto é desatado primeiro, depois o anterior ou o décimo primeiro nó, depois o décimo, depois o nono e assim por diante, até que finalmente chegamos ao primeiro nó. Não podemos tocar no primeiro nó logo no início.
Da mesma forma, na vida espiritual, o primeiro problema é tratado por último e o último problema é abordado primeiro. Porque o primeiro é mais sutil e mais próximo da realidade das coisas do que os posteriores, que são as evoluções das causas. É preciso cuidar primeiro dos efeitos e depois das causas. Assim, tanto externamente quanto internamente, esses sistemas de organização conhecidos como Varna e Ashrama são procedimentos prescritos a cada pessoa para desatar os vários nós do emaranhado da vida, gerados pelas necessidades sociais, físicas, vitais, emocionais, intelectuais. e assim por diante.

Um envolvimento tão vasto está associado a esta pequena coisa chamada Brahmacharya, através da prática da qual não apenas assumimos uma conduta pessoal e social, mas nos estabelecemos num estado de força, onde estamos tão sintonizados com as coisas que as nossas energias não movemo-nos em qualquer direção, mas somos sustentados de tal maneira que não há necessidade dentro de nós de transferir nossas energias para coisas externas para a realização de nossos desejos. Os desejos têm que ser satisfeitos e também não devem ser satisfeitos. Ambas as afirmações são afirmações corretas. Mas, as afirmações devem ser entendidas em seu significado próprio. Por exemplo, a fome tem de ser apaziguada, embora a fome seja uma doença do corpo, embora seja um cancro que corrói os órgãos vitais de cada homem e o obriga a lembrar sempre que ele é um corpo. Pode haver algo pior do que fazer com que alguém se sinta sempre um prisioneiro? Alguém pode ser um cativo nessa prisão, mas por que alguém deveria pensar todos os dias que é um prisioneiro? Mas é precisamente isso que a fome faz. O tempo todo isso faz você permanecer consciente do corpo. É uma coisa tão má, mas como alguém pode sair disso? Atendendo às demandas do corpo, ao mesmo tempo em que exercemos muita cautela. É por isso que vestimos roupas quando sentimos frio; vamos dormir quando estamos cansados; comemos uma refeição quando estamos com fome. Vamos passear e fazemos muitas coisas. Agora, todas essas atividades estão tão distantes do objetivo da nossa vida, como o pólo norte do sul, e ainda assim são consideradas necessidades. Podemos chamá-los de males necessários, se quisermos. São males, sem dúvida, mas são males necessários. Então, eles têm que ser amigos primeiro, para que possamos nos separar deles em última análise. A intenção por trás da prática dos cânones de Varna e Ashrama de forma gradual não é a indulgência dos desejos, mas o seu cumprimento gradual, científico, sistematizado e cauteloso na medida que é permissível e exigida pelas circunstâncias, com o propósito de libertar-se. deles finalmente. Então, não comemos porque queremos comer, mas porque é preciso chegar a um estágio em que não precisamos mais comer. Há, portanto, uma base profunda por trás da psicologia dos cânones conhecidos como Yamas e uma compreensão clara desta base nos ajudará a praticar melhor esses cânones.

Machine Translated by Google

CASAMENTO: O QUE SIGNIFICA?

Por Swami Krishnananda

Os cientistas estão habituados ao conhecido fenómeno conhecido como “Big Bang”, uma ocorrência que é considerada a origem da criação do universo. O significado atribuído a este fenômeno é que o universo era originalmente um único Átomo Cósmico, por assim dizer, conhecido na terminologia sânscrita como Brahmanda, que se dividiu em duas partes por um estrondo, uma separação instantânea de si mesmo em duas partes, representando o que pode ser chamado Sujeito Cósmico e Objeto Cósmico. O Brihadaranyaka Upanishad já proclamou que havia um Eu Universal que se projetava como um lado subjetivo e um lado objetivo de Si mesmo, o Positivo Cósmico e o Negativo Cósmico. O segredo intrigante por trás da relação entre as duas partes Cósmicas parece ser que existe, por um lado, a dualidade do positivo e do negativo e, por outro lado, a correlatividade do positivo e do negativo, uma vez que as duas fases são na verdade, os dois tipos de ocorrência fenomênica na existência original, de outra forma unitária e indivisível.

O sábio Yajnavalkya diz que cada unidade de vida é na verdade como uma “ervilha” dividida, na qual não é fácil dizer se a ervilha é uma ou duas coisas unidas. Além disso, a própria ideia de uma existência bipolar implica a interferência do espaço e do tempo, e mesmo que se aceite que a aparente vida dupla é uma aparência da vida original, a ideia de “outra” não pode surgir a menos que existe algum meio através do qual parece que está ali, assim como uma pessoa pode parecer duas pessoas quando se vê através de um espelho. Tal possibilidade envolve a existência de espaço e tempo, que são as coisas mais elusivas em toda a criação. Ninguém pode compreender o que isso realmente significa, uma vez que estão envolvidos no próprio processo de pensamento, e ninguém também pode negar que eles existem.

O Brihadaranyaka Upanishad prossegue dizendo que as duas partes Cósmicas são comparáveis a marido e mulher, nesse contexto, uma parte corre em direção à outra para entrar em contato com ela, enquanto a outra parte deseja evitar o contato, uma vez que tal contato não é possível porque o chamado “outro” realmente não pode se separar daquele que busca o contato.
Humoristicamente, através de uma analogia, o Upanishad diz que o aspecto esposa fugiu para escapar do aspecto marido entrar em contato com ela, uma vez que uma tentativa de tal contato parecia sem sentido e também abortada. O Upanishad vai além e diz que a totalidade bipolar se reduz a “todos” cada vez menores, desde os deuses no céu até os humanos, animais, plantas e árvores e até mesmo as criaturas mais baixas como os insetos, concluindo assim que esta dualidade pull está presente em toda a criação, do mais alto ao mais baixo dos elementos criados.

No nível humano, este princípio da existência bipolar toma um rumo interessante, pois no ser humano existe um elemento dos instintos das espécies inferiores e ao mesmo tempo uma razão que reflete as características da existência transcendental. Enquanto nos estágios anteriores da evolução mencionados, o processo de existência bipolar aparece mais ou menos como uma característica espontânea, no nível humano torna-se um pouco complicado devido ao conflito da razão e do instinto quase todos os dias da vida de alguém, causando muita miséria. Como o ser humano é uma unidade na sociedade humana, as leis enquadradas pela sociedade condicionam as atividades de uma pessoa, enquanto os impulsos instintivos provenientes dos outros níveis da vida insistem que eles devem ter um

Machine Translated by Google

dominam todas as coisas e, quando os instintos são suficientemente fortes, podem rebelar-se contra as normas sociais, para grande desgosto do indivíduo, como é bem conhecido na história humana. Para evitar este problema de conflito entre o indivíduo e a sociedade, as pessoas, de comum acordo entre si, instituíram um sistema chamado casamento.

Agora, o que exatamente é o casamento? É bastante claro que é uma forma de legalização do instinto inerente à existência bipolar que se afirma e, em seguida, um controlo sobre qualquer actividade devastadora descontrolada do instinto. A questão é que uma pessoa não pode viver totalmente isolada da sociedade, uma vez que a própria existência seria difícil sem a cooperação de outros. Na medida em que este instinto está presente em todas as pessoas e todos gostariam de manifestá-lo tanto quanto possível, haveria dificuldade em tal comportamento, uma vez que todos os outros também gostariam de fazer a mesma coisa. Isto quer dizer que a instituição do casamento é um processo de concessão de liberdade limitada ao funcionamento do instinto, permitindo-lhe operar dentro do círculo das normas sociais, com o devido respeito pelo bem-estar de todos igualmente.

Porém, com tudo isso que foi dito acima, surgirá uma questão sobre por que existe tanta atração entre o homem e a mulher. Filosoficamente, para responder a esta questão à luz do que foi detalhado acima, a explicação seria a luta das duas partes de um todo para se unirem numa única unidade de existência. Mas como duas coisas não podem tornar-se uma, a exigência sexual não consegue cumprir o seu propósito, terminando em exasperação, desilusão e desconfiança no sentido da própria vida. O outro aspecto é o lado muito negligenciado do fenómeno, nomeadamente, a intenção da Natureza de multiplicar as espécies. Todos conhecem o poder da Natureza e ninguém lhe consegue resistir. O impulso do aspirante a entrante em direção a este mundo, que chamamos de vinda à existência de uma criança, é o processo de um impulso integral, uma vez que a criança é um ser completo, tão completo quanto o pai ou a mãe. A pressão do pretenso indivíduo, sendo muito forte, obriga o homem e a mulher a se procurarem com grande veemência, a tal ponto que os elementos masculino e feminino desejariam até morrer se esse impulso não fosse fiquem satisfeitos, esquecendo-se assim de que estão apenas servindo às injunções da Natureza, embora a Natureza os tenha habilmente colocado sob a ilusão de que o que fazem é para seu próprio benefício pessoal. Como tudo é destruído pelo Tempo, existe o medo de que um dia a existência acabe e, para escapar da dor dessa possibilidade, o impulso biológico deseja reproduzir-se como uma criança, um filho ou uma filha, que se torna um réplica dos pais, a quem abraçam como a si mesmos, como se o filho fosse inseparável dos pais. Considerando o facto de que ninguém pode ir contra as injunções da Natureza, a vida sexual permitida pelo casamento deve ser considerada razoável e inevitável, mas considerando o bem-estar do próprio indivíduo, não traz tal benefício, terminando em esgotamento de energia, tendendo lentamente à velhice e à extinção física. Parece que todo o drama da criação é um caso de “esconde-esconde” das verdades da existência, onde todos fazem algo impotente, sob a impressão de que isso é feito voluntariamente para a própria suposta satisfação imortal, enquanto o fato é que todo o exercício é o suposto empreendimento voluntário de uma pessoa hipnotizada, embora comandado pela vontade do hipnotizador.

Machine Translated by Google

CONTROLE DE NATALIDADE

Por Swami Sivananda

Instruções para chefes de família

Uma regulamentação estrita da vida sexual e uma prática rígida de não-violência são necessárias se você quero ter progresso no caminho espiritual.

Se você usa anticoncepcionais, nunca aprenderá a exercer autocontrole

Quem usa anticoncepcionais é um homem imoral.

Aprenda a virtude do autocontrole. A utilização destes métodos artificiais acabará por minar sua energia. Isso quebrará todas as restrições.

Existe uma ligação íntima entre sexo e controle do paladar. Quem controlou o paladar já controlou todos os outros órgãos.

A comida sáttvica facilitará a prática do Brahmacharya.

A continência não é prejudicial. Por outro lado, conserva a energia nervosa. Dá grande força mental e paz de espírito. A indulgência sexual leva à falência moral e espiritual, à morte prematura, à fraqueza nervosa e à perda das próprias faculdades, talentos e capacidades.

Manu diz: “O filho primogênito nasce de Dharrna e o resto de Kama ou luxúria. O ato sexual por mero prazer não é justificável”.

A paixão pela carne ou pelo corpo não é amor puro ou real. É apenas uma paixão nascida ignorância. Você comete atos perversos e mata sua alma por causa dessa paixão.

A população deve ser verificada

Como o mundo vai alimentar todos os milhões? Apesar dos métodos agrícolas avançados e da recuperação de terrenos baldios, descobriu-se que é impossível equilibrar a produção de alimentos com o aumento da população. Portanto, o crescimento da população tem de ser contido para que não haja redução do padrão de vida. Se isto não for feito, haverá fome em massa, fome e consequente degradação da moralidade. As agências especiais das Nações Unidas estão ocupadas em encontrar uma solução a longo prazo. A Comissão das Nações Unidas para a População está agora a trabalhar, assistida pelo Conselho Económico para a Ásia e o Extremo Oriente.

Não há dúvida de que, em princípio, é correcto que a população tenha de ser restringida. Mas como? Naturalmente, através dos meios avançados da paternidade planejada. O que queremos dizer com isso?

Rajkumari Amrit Kaur, Ministro da Saúde da Índia, responde: “Nem preciso dizer que a nossa classe instruída pensa na paternidade planeada principalmente em termos de moradores da cidade e homens instruídos.

Machine Translated by Google

e mulheres. Há também muitas pessoas entre as classes mais pobres que os nossos assistentes sociais podem alcançar nas cidades, onde as suas organizações trabalham. Mas também pensam invariavelmente no controlo da natalidade através de métodos contraceptivos artificiais, que se apoderaram firmemente das pessoas nos países do Ocidente. Sou totalmente incapaz de me reconciliar com esta visão".

Na verdade, a resposta unânime sobre como planear a paternidade tem sido o uso de contraceptivos. É uma pena que a maioria dos nossos líderes instruídos, com muito poucas excepções como Amrit Kaur, se rebaixem tanto ao imitar o Ocidente, com total desrespeito e ignorância da sua própria herança.

Os preceptores védicos ordenavam estritamente aos seus estudantes a prática do celibato ininterrupto; e quando completaram os estudos e foram aconselhados a se casar, não foi por uma questão de prazer físico, mas por uma questão de prole. O autodomínio deu-lhes força moral e visão espiritual. Através do autodomínio alcançaram a perfeição ética e melhoraram o seu intelecto.

Não há solução melhor e mais segura para a restrição da nossa população do que a prática da autocontenção. Nenhum número de clínicas de controlo de natalidade e nenhuma quantidade de propaganda que defende métodos artificiais conseguem criar raízes nestas massas, cuja formação tradicional sempre esteve impregnada de espiritualidade. Nenhum método além do autocontrole pode ser moral e espiritualmente bem-sucedido, na Índia ou em qualquer outro lugar do mundo.

Na Índia foi Mahatma Gandhi quem, pela primeira vez, organizou uma oposição obstinada contra o uso de contraceptivos para o planeamento familiar, uma vez que os métodos artificiais davam liberdade aos casados e até encorajavam os solteiros a abraçar o caminho da auto-indulgência com impunidade vulgar. .

Gandhiji disse: "Se a população rural praticasse a contenção moral, poderia limitar melhor o tamanho das suas famílias do que através do uso de contraceptivos. Os métodos artificiais são como valorizar o vício. O remédio será pior que a doença." Quando Gandhiji disse isto, muitos líderes eminentes, médicos, advogados e educadores (até mesmo alguns dos seus principais discípulos), levantaram-se para contradizê-lo, dizendo: "A restrição do impulso natural em homens e mulheres levaria a graves consequências. Haverá neurose em massa. Seu entusiasmo pela vida e suas faculdades mentais diminuiriam, suas vidas se tornariam monótonas e monótonas", e assim por diante.

Todas essas acusações eram infundadas e não passavam de uma confissão de lascívia por parte dos cruzados contra o autocontrole. Isto foi adequadamente provado por ilustres cientistas e médicos e por numerosas escrituras pertencentes a todas as religiões. Para citar algumas dessas observações dignas de nota, escolhamo-las entre porta-vozes ocidentais em quem a nossa intelectualidade instruída tende a acreditar muito mais do que nas suas próprias escrituras.

Sir Lionel Beale, professor do Royal College de Londres, diz: "A abstinência sexual nunca fez mal a nenhum homem. A virgindade não é muito difícil de observar, desde que seja a expressão física de um determinado estado de espírito".

Machine Translated by Google

O professor Cesterbu concorda com Beale ao dizer: “O instinto sexual não é tão cegamente todo-poderoso que não possa ser controlado e mesmo subjugado inteiramente pela força moral. Devemos saber que uma saúde robusta e um vigor sempre renovado serão a recompensa deste serviço voluntário”.

Sir Andrew Clark também concorda que “a continência não faz mal; isso não atrapalha desenvolvimento; aumenta a percepção e a energia”.

Que a prática da continência é um remédio adequado para o controle da natalidade foi enfatizado pelo famoso americano Joseph HJ Spenglar. Ele diz: “A restrição moral oferece uma solução salutar para o problema da superpopulação”.

Gandhiji respondeu aos seus críticos com o exemplo de sua vida pessoal. Na sua autobiografia ele escreve: “Fiz o voto de Brahmacharya em 1906. Avancei com fé no poder sustentador de Deus. A maior ou menor prática do autocontrole vem acontecendo desde então”.

Gandhiji era um homem experiente e tudo o que ele falava vinha apenas de sua experiência pessoal. A filosofia dele não era uma filosofia de poltrona. Ele enfatizou que a continência era a principal qualificação para o sucesso em todas as conquistas e em todas as esferas da vida.

“Acredito que uma vida de perfeita continência em pensamento, fala e ação é necessária para alcançar a perfeição espiritual. Brahmacharya significa controle perfeito de todos os órgãos dos sentidos. Para um verdadeiro Brahmachari, nada é impossível.”

É óbvio que o celibato estrito, tal como praticado por Bhishma, Lakshmana e Hanuman, não é possível para as massas; mas é essencial para o seu crescimento físico, moral e espiritual. Eles deveriam ter um relacionamento conjugal bem contido e sagrado.

Bernard Shaw, uma personalidade altamente intelectual e espiritual profunda, mas ateu e não crente nas religiões organizadas tal como são aceites pelas massas, expressou a verdade universalmente aceite de que “a menos que restrinjamos o desejo, destruímo-nos a nós próprios”.

Perigo de meios artificiais

“Na minha opinião, podemos dar um impulso ao controlo da natalidade no nosso país através de formas e meios que deveriam vir instintivamente até nós se formos fiéis às melhores tradições da nossa civilização. Talvez em nenhum outro país do mundo a prática da continência tenha sido defendida com tanta ênfase como na Índia por todos os nossos santos e sábios. O autocontrole por parte de homens e mulheres, e particularmente por parte dos homens, deve, portanto, ser a primeira arma no nosso arsenal, se quisermos lutar com sucesso contra a sobrepopulação no nosso país. Os métodos artificiais parecem, para o homem comum, fáceis de alcançar. Portanto, eles são defendidos por todos. Encaro isto como um sinal de perigo porque é sempre o caminho estreito e estreito que nos leva à salvação”.

Machine Translated by Google

Assim Rajkumari Amrit Kaur representou o verdadeiro sentimento da maioria das massas do nosso país no *Harijan.*

As mulheres da Índia têm um grande papel a desempenhar na frustração do ataque do materialismo. Ao longo dos tempos, foram eles que preservaram o carácter espiritual da nossa sociedade, sendo os seus instintos naturais religiosos. É ignóbil que eles subscrevam a filosofia dos apóstatas modernos.

Gandhiji escreveu há mais de uma década: “Na minha opinião, é um insulto ao belo sexo apresentar o seu caso em apoio ao controlo da natalidade através de métodos artificiais. Não tenho dúvidas de que a grande maioria das mulheres irá rejeitá-los como incompatíveis com a sua dignidade”.

Já é tempo de os líderes do nosso país tomarem consciência das consequências ignominosas do controlo da natalidade através de meios artificiais. Deveriam lançar uma campanha à escala nacional, especialmente nas aldeias, propagando o evangelho do autocontrole, da abolição do casamento precoce e da prática de uma vida limpa e saudável.

A nação tem a sorte de ter Amrit Kaur como Ministro da Saúde. Embora miseravelmente superada em número pelos defensores dos contraceptivos, ela enfatiza mais uma vez: “Os métodos artificiais são totalmente impraticáveis no nosso país devido à ignorância do nosso povo, à falta de ajuda médica científica disponível e também devido ao seu elevado custo. Eu próprio contesto a afirmação de que a prática do controlo da natalidade através do uso de contraceptivos provou ser um sucesso, quer física, quer mentalmente, quer moralmente, para as pessoas do Ocidente que a praticam ao longo de vários anos.

“Por outro lado, contribuiu em grande medida para uma redução do padrão de moralidade e para um desrespeito, por parte de homens e mulheres, da responsabilidade fundamental atribuída à espécie humana pela procriação. Embora o controlo da natalidade seja essencial para a Índia restringir a sua população crescente, quanto mais vivo e sirvo a causa da saúde, e quanto mais contactos estreitos tenho com a humanidade doente e sofredora, tanto na cidade como na aldeia, mais convencido fico que será um passo fatal para o nosso país recorrer a meios artificiais”.

Gandhiji escreve no *Harijan:* “Não há nada em nossa sociedade atualmente que conduza à prática do autocontrole. Nossa própria educação é contra isso. A principal preocupação dos pais é casar seus filhos de qualquer maneira, para que possam procriar como coelhos. Se forem meninas, casam-se na idade mais precoce conveniente, independentemente do seu bem-estar moral.
A cerimônia de casamento é uma longa e prolongada agonia de frivolidade e festa. A vida do chefe de família está de acordo com a vida passada. É um prolongamento da auto-indulgência.
As férias e os prazeres sociais são organizados de modo a permitir a maior liberdade para uma vida sensual. A literatura que é quase imposta à nossa geração favorece a paixão animal. A literatura moderna quase ensina que a indulgência nisso é um dever e a abstinência total um pecado.

“É de admirar que o controle do apetite sexual tenha se tornado muito difícil, se não impossível? Se a prática do controlo da natalidade através da auto-contenção é então o método mais desejável, sensato e totalmente inofensivo, devemos mudar imediatamente o ambiente e a situação social.

Machine Translated by Google

ideal. A única maneira de obter os resultados desejados é os indivíduos que acreditam no método do autocontrole começarem eles próprios e, com fé insaciável, afetarem o ambiente ao seu redor. Para eles, a concepção de casamento que discuti anteriormente parece-me da maior importância.

"Uma compreensão adequada disso significa uma revolução mental completa. Não se destina apenas a alguns indivíduos selecionados. É apresentado como a lei da espécie humana. A sua violação reduz o estatuto dos seres humanos e traz consigo um castigo rápido sob a forma de uma multiplicidade de crianças indesejadas, de uma série de doenças e da ruptura do homem enquanto ser moral responsável perante o seu Criador.

"O controle da natalidade através do uso de contraceptivos sem dúvida regula até certo ponto o número de recém-chegados e permite que uma pessoa de recursos moderados mantenha o lobo longe da porta. Mas o dano moral que causa ao indivíduo e à sociedade é incalculável. Por um lado, a perspectiva da vida daqueles que satisfazem o apetite sexual só por fazê-lo mudou completamente. O casamento deixa de ser um sacramento para eles. Significa uma reavaliação dos ideais sociais até então considerados um tesouro precioso. Não há dúvida de que este argumento terá pouco apelo para aqueles que consideram os antigos ideais sobre o casamento como mera superstição. O meu argumento dirige-se apenas àqueles que ainda consideram o casamento como um sacramento e a mulher não como um instrumento de prazer animal, mas como a mãe do homem e depositária da virtude da sua descendência.

"Minha experiência de autocontrole por parte de meus colegas de trabalho e de mim mesmo confirma a visão aqui apresentada. Ele assume uma força esmagadora a partir da minha descoberta, sob uma luz vívida, do antigo conceito de casamento. Para mim, a prática de Brahmacharya na vida de casado agora assume sua posição natural e inevitável e se torna tão simples quanto o próprio casamento. Qualquer outro método de controle de natalidade parece impensável e inútil. Se a ideia de que a grande e única função do órgão sexual é a geração, possui homens e mulheres, então a união para qualquer outro propósito será considerada um desperdício criminoso do fluido vital, e a consequente excitação causada à mulher e ao homem como um desperdício igualmente criminoso de energia preciosa.

"É agora fácil compreender por que os cientistas de antigamente davam tanto valor ao fluido vital e por que insistiam na sua forte transmutação na forma mais elevada de energia para o benefício da sociedade como um todo. Afirmaram corajosamente que quem alcançasse o controle perfeito sobre a energia sexual fortalecia todo o ser – físico, mental e espiritual – e atingia poderes inatingíveis por quaisquer outros meios.

"Não deixe o leitor ser perturbado pela ausência de muitos ou mesmo de qualquer espécime vivo de Brahmacharis gigantes como os encontrados em tempos passados. Os Brahmacharis que temos hoje são exemplares incompletos. Na melhor das hipóteses, são aspirantes que adquiriram o controle do corpo, mas não da mente. Eles não se tornaram à prova da tentação. Isto não ocorre porque Brahmacharya seja tão difícil de ser alcançado. É porque o ambiente social está contra eles, e a maioria daqueles que estão fazendo um esforço honesto isolam, sem saber, o controle da paixão animal de todas as outras paixões, ao passo que, para ter sucesso, o esforço deve incluir o controle de todas as paixões às quais o homem está sujeito. uma presa. Embora o Brahmacharya completo não seja impossível de ser alcançado pelo homem e pela mulher comuns, não deve ser considerado que requer menos esforço do que aquele exigido por um estudante que deseja dominar uma das ciências".